Pani domu



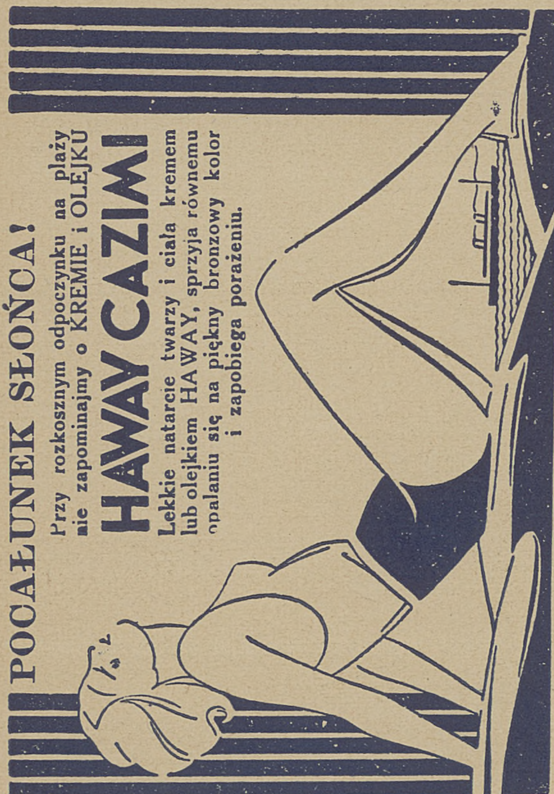
miesięcznik · organ związku pań domu i instytutu gospodarstwa domowego.

cena numeru zł. 1.10

9

Jak obmyślać zdrowe posiłki? Autorytet pani domu. Dbałość o sprzęty domowe. Urządzenia kanalizacyjno-wodociągowe. Wina i pnącze kwitnące w ogródku. Fason sukni dobieramy zależnie od figury. Roboty, moda. Śniadania szkolne dla dzieci. Teczka czy tornister? Obiady i kolacje, przepisy kuchenne. Przedmioty cechowane. Wrażenia z zagranicy.

j. załęski


POCAŁUNEK SŁOŃCA!
Przy rozkosznym odpoczynku na plaży nie zapominajmy o KREMIE i OLEJKU
HAWAY CAZIM!
Lekkie natarcie twarzy i ciała kremem lub olejkiem HAWAY, sprzyja równemu opalaniu się na piękny bronzowy kolor i zapobiega porażeniu.

P A N I D O M U

miesięcznik poświęcony

ORGANIZACJI GOSPODARSTWA DOMOWEGO

ORGAN INSTYTUTU GOSPODARSTWA DOMOWEGO
ORGAN ZWIĄZKU PAŃ DOMU

DZIAŁY: Zastosowanie naukowej organizacji do gospodarstwa domowego. Odżywianie. Jadłospisy. Produkty spożywcze i racjonalne użytkowanie ich. Przepisy kuchenne. Higjena. Wychowanie. Towaroznawstwo. Mieszkanie i jego urządzenie. Instalacje, przyrządy. Odzież Roboty ręczne. Rozwój ruchu naukowej organizacji gosp. domowego w kraju i zagranicą.

Nr. 9 WARSZAWA, WRZESIEŃ 1934 ROK VIII

TREŚĆ ZESZYTU:

Obmyślanie posiłków

TERESA SKORZEWSKA

W SZEREGU artykułów [1]) starałyśmy się zaznajomić panie domu z zasadami racjonalnego odżywiania. Konstatujemy wszakże, że mimo pewnych reform w poszczególnych domach całość tego doniosłego zagadnienia bywa niedostatecznie rozumiana i uwzględniana przy układaniu jadłospisów.

Podajemy więc raz jeszcze w streszczeniu *zasadnicze punkty, o których należy bezwzględnie i równomiernie pamiętać, jeśli odżywianie domowników ma być naprawdę zdrowe.*

Ile mamy spożywać białka?

Najważniejszą rzeczą jest takie unormowanie pokarmów białkowych (mięs, ryb, nabiału, roślin strączkowych), by wystarczały organizmowi, lecz by nie było ich zawiele. Za normę uważać należy:

1 gram białka na kilo wagi człowieka dla dorosłych,

1½ grama białka na kilo wagi człowieka dla dzieci i ludzi ciężko pracujących fizycznie.

[1]) Wytyczne przy układaniu jadłospisów — M. Morzkowska . . . Nr. 4, 1930
O układaniu jadłospisów obiadu — M. Morzkowska Nr. 5, 1930
Wytyczne przy zestawianiu jadłospisów — J. Huberowa . . . Nr. 6, 1932
Uwagi o naszych jadłospisach — T. Skorzewska . Nr. 8, 1933
Numery można nabyć w Administracji PANI DOMU, Warszawa, Nowy Swiat 9, po cenie 50 gr. za numer. Na przesyłkę należy dołączyć 20 gr. Pieniądze należy wpłacić na konto w P.K.O. Nr. 7.740 lub przesłać znaczkami pocztowemi.

Następujące pokarmy należą do ważniejszych źródeł białka:

sery:	100 g	zawiera	15 do 30 g białka
mleko:	100 g	„	3 g „
mięso:	100 g	„	19 do 25 g „
ryby:	100 g	„	15 „ 20 g „
jaja:	1 sztuka	„	5 „ 6 g „
kasze, mąka	100 g	„	8 „ 10 g „
chleb	100 g	„	5 g „
orzechy, migdały	100 g	„	11 do 15 g „
groch, fasola, bób, soczewica	100 g	„	16 „ 18 g „

Przyjmijmy, że zapotrzebowanie przeciętne domowników naszych wynosi na osobę 70 g na dobę. Oto parę projektów dostarczenia potrzebnej dla nich ilości białka.

100 g sera, twarogu	= 20 g białka
50 g grochu	= 8 g „
200 g chleba	= 10 g „
50 g kaszy	= 5 g „
300 g mleka	= 9 g „
100 g śledzia	= 18 g „
	70 g białka

Zestawienie tego rodzaju będzie jednem z najtańszych. Można też zrobić następujące zestawienie:

300 g mleka	= 9 g białka
150 g chleba	= 7 g „
200 g mięsa	= 40 g „
3 jaja	= 16 g „
	72 g białka

Na podstawie podanego wyżej porównania zawartości białkowej pokarmów mogą panie ułożyć szereg zestawień, które przy układaniu jadłospisu trzeba tak uwzględnić, by w ciągu dnia każdy z domowników pokrył swoje zapotrzebowanie białka „bez zbytków, lecz i bez braku".

Co do poszczególnych pokarmów białkowych trzeba pamiętać o następujących wskazaniach:

a) *Białka roślinne* bywają częściowo niekompletne: aby zrównoważyć brak w nich niektórych składników, dobrze jest do codziennej diety wprowadzić bardzo kompletne białko mleka, spożywając je w postaci mleka świeżego lub kwaśnego, maślanki, zup i potraw mlecznych oraz serów.

b) *Mleko*, zasadniczo jeden z najzdrowszych pokarmów, często bywa szkodliwe wskutek zanieczyszczeń, powodujących w niem obecność bakterji, które w niem znajdują jak najlepsze warunki życia i rozwoju; zatem trzeba się starać o źródło mleka względnie pewnego, a panie domu winny współpracować nad palącą kwestją zaopatrzenia miast i wsi w mleko naprawdę higjeniczne, t. j. pochodzące od krów zdrowych, otrzymywane, transportowane i przechowywane ze skrupulatną czystością.

c) *Mięso* także może być szkodliwe, jeśli nie jest dosyć świeże lub gdy pochodzi ze zwierząt chorych i t. d.; zdarzające się wypadki zachorzenia na trychinę są wynikiem karygodnej niestaranności. Trzeba skrupulatnie przestrzegać badania mięsa. Przetrzymywanie zabitego ptactwa i dziczyzny całemi tygodniami by „skruszało", jest szkodliwe. Tak nazwane „skruszenie" to w rzeczywistości procesy gnilne, zamieniające białko mięsa na produkty wysoce szkodliwe.

Spożycie mięsa nie powinno w żadnym razie przekraczać 200 g dziennie na osobę, a możemy je bez szkody zastępować w całości lub częściowo innemi pokarmami białkowemi.

Rosoły są ekstraktem szkodliwych substancji mięsa; zupy równie smaczne a zdrowsze można robić na rosole z jarzyn.

d) *Jaja* tylko absolutnie świeże są pokarmem zdrowym. Jaja konserwowane, choćby ich przykry smak został przytłumiony smażeniem, pieczeniem, lub dodatkiem cukru w ciastach, nie mogą być zaliczone do pokarmów higjenicznych.

Ile jeść tłuszczy?

Tłuszcze, jedne z najdroższych pokarmów, są ciężko strawne, dlatego unikamy ich nadmiaru i spożywamy ich nie więcej niż około 80 g dziennie na osobę. Najstrawniejszym tłuszczem jest śmietana. Śmietana i masło, pochodzące od krów otrzymujących świeżą zieloną paszę, są obficie zaopatrzone w witaminy, które jednak niszczeją pod wpływem wysokich temperatur. Stąd wskazanie, by o ile możności dodawać masło do potraw dopiero przed podaniem.

Niezłą i znacznie tańszą namiastką oliwy z oliwek w kuchni jest niedawno wprowadzona oliwa z soji.

Cukier tuczy

Węglowodany, więc skrobia w mąkach, kaszach i ziemniakach, a dalej cukier i miód, mogą bez szkody pokrywać resztę naszego zapotrzebowania. W dawkowaniu ich nie potrzebujemy robić tak dokładnych obliczeń jak w ważnych, lecz obosiecznych potrawach białkowych. Instynkt każdego znajdzie bez szkody właściwą miarę, z zastrzeżeniem znowu co do cukru. Dobra legumina i słodycze tak mile łechcą podniebienie, że należy uważać, by ze strony młodszych czy też starszych nie przesadzano w ich użyciu ponad 50 g cukru dziennie na osobę.

Podkreślamy *cebulę* jako dobre, tanie a niedostatecznie doceniane źródło węglowodanów, oraz *czosnek* tak zalecany jako środek przeciw arterjo sklerozie. Osoby skłonne do tycia powin-



W Holandji marynarze uczą się gotowania pod kierunkiem gospodyni—instruktorki.

ny w swej diecie ograniczyć do minimum właśnie węglowodany, a więc pieczywo, kasze, potrawy mączne, a słodyczy nie używać.

Jedzmy jarzyny i owoce

Niezmiernie ważne jest dostateczne, codzienne dostarczanie organizmowi owoców i jarzyn ze względu na ich zawartość: 1) witamin, 2) celulozy czyli błonnika bardzo ważnego ze względu na pobudzanie funkcji jelit oraz 3) dużej ilości zasad, przyczyniających się do zobojętnienia szkodliwych kwasów w organizmie. Te pokarmy powinny figurować przy każdym posiłku.

Przynajmniej 350 g dziennie owoców -lub w razie ich wysokiej ceny — jarzyn powinno się spożywać na surowo. Jarzyny są zawsze silnie zanieczyszczone. Przed spożyciem na surowo czyścić je starannie słoną wodą i specjalnie tylko do tego celu używaną szczotką. Gdy brak bardzo ważnej sałaty zielonej, smaczne sałaty można robić z surowej kapusty i marchwi; będą tem smaczniejsze im lepiej rozdrobnimy te jarzyny na specjalnych tarkach. Jeszcze raz wyrażamy żal z powodu wysokiego cła na pomarańcze, pokarm najbogatszy w witaminy.

Z chwilą podniesienia kwestji witamin niesłuszną wojnę wypowiedziano suszonym owocom. Są one zasobne w węglowodany oraz celulozę i *obok* (lecz nie zamiast) świeżych mogą być z korzyścią spożywane. Szczególnie suszone śliwki i figi są korzystne dla cierpiących na obstrukcję.

Ani chuchać, ani dmuchać

Unikajmy potraw zbyt gorących lub zimnych: są one źródłem wielu poważnych chronicznych chorób. Bardzo stopniowo (by domownicy tego nie spostrzegli, bo złe przyzwyczajenia tylko bardzo powoli dobremi zastępować można) doprowadźmy do tego, by temperatura podawanych potraw nie przekraczała 40° C.

Jemy za dużo soli i ostrych przypraw

Równie powoli obniżajmy zawartość soli w potrawach. Ilość soli spożywanej ogólnie przekracza kilkanaście lub kilkadziesiąt razy wskazaną przez fizjologów jako normę ilość 2,5 g dziennie. Temu należy przypisać wiele chorób nerek. Unikajmy pieprzu, ostrych przypraw.

Dbajmy o linję

Dla poszczególnych osób najlepszym wskaźnikiem, czy odżywianie ich jest dostateczne lecz nie nadmierne, jest waga, która powinna u dorosłych trzymać się stale ilości kilogramów równej ilości centymetrów jaką dana osoba mierzy ponad metr. Np. wysokość 1 m 63 cm — waga 63 kg i t. d.

W starszym wieku wytwarza się często skłonność do przekroczenia tej miary. Jednak odchylenia od normy w jedną lub drugą stronę, przekraczające jakieś 5 kg, wskazują albo zaburzenia chorobowe, albo niewłaściwy sposób życia, w czem zwykle pierwszorzędną rolę gra nieracjonalne odżywianie, które prędzej lub później do choroby prowadzi.

Powoli lecz konsekwentnie

Reforma odżywiania powinna być przeprowadzona powoli, stopniowo i systematycznie, by dać możność organizmowi przyzwyczaić się do zmian bez wstrząsów. Zmiana nagła wzbudziłaby w domu gwałtowne protesty. Powolna i stopniowa, nie będzie nawet spostrzeżona, a na zdrowie i samopoczucie wszystkich wywrze najlepszy wpływ.

Dbajmy o smak i apetyczne podanie

Odżywianie higjeniczne nie powinno być monotonne i nudne lecz *pełne smaku i rozmaitości.* Jak muzyk z ośmiu tonów oktawy komponuje wspaniałe symfonje, tak pani domu z kilku podstawowych reguł higjeny odżywiania powinna umieć wyprowadzić arcydzieła gastronomji. Smaczne przyrządzenie potraw pobudza apetyt. Dbajmy o to, szczególnie przy odżywianiu chorych, których unieszczęśliwiamy często odżywianiem jakby umyślnie zrobionem, by ich pozbawić reszty apetytu.

Autorytet pani domu

HELENA MYCIELSKA

AUTORYTETEM nazywamy siłę moralną, która innym ludziom, a w pierwszym rzędzie osobom nam podległym, narzuca nasz sposób myślenia i działania. Autorytet pani jest warunkiem ładu i harmonji w domu. [1])

Jak go zdobyć? Oto wypróbowane sposoby: **pośrednio** — świecić służbie najlepszym przykładem, a więc wytrwale pracować nad sobą; **bezpośrednio** w stosunku do służby — trzymać się ściśle zasad sprawiedliwości. Dziś pomówimy o tem ostatniem zagadnieniu.

Sprawiedliwość wobec służby.

Przedewszystkiem trzeba zdawać sobie samej jasno sprawę z roli, jaką odgrywa służba w naszym domu i ani tej roli nie zniżać do pojęcia niewolnictwa, ani też nie siać w grunt nieprzygotowany ziaren przesadnej godności osobistej. Bowiem do rozwoju dobrze zrozumianej godności osobistej trzeba przedewszystkiem odpowiedniego poziomu moralnego. Nasz własny zdrowy rozsądek i księga wielkiej głębi i mądrości jaką jest Ewangelja pomogą utrzymać właściwą równowagę w tym względzie.

Nie wspominamy już o sprawie normalnych warunków pracy, pomieszczenia, odżywiania, wynagrodzenia służby, choć zarówno te sprawy jak i kwestja odpowiedniego podziału pracy, ładu w domu i t. d. łączą się ściśle z zagadnieniem sprawiedliwości wobec służby.

Za dobre nagradzać, za złe karać.

Prosta to zasada, a jednak wymagająca stałej czujności, dopóki nie przejdzie w nawyknienie. Chodzi tu bowiem nietylko o czynne lub słowne wynagrodzenie czy karę (o których mowa dalej), lecz o pewne stałe nastawienie naszej woli, które sprawia, że już wyraz twarzy, względnie intonacja głosu przy zwracaniu się do służby — jest oceną jej pracy czy zachowania się w danej chwili.

Oczywiście, błędem kardynalnym, na który nie możemy sobie pozwolić bez poważnego naruszenia naszego autorytetu — byłoby lepsze lub gorsze traktowanie służby, zależnie od stanu nerwów czy humoru.

Pochwały. Nic tak nie zachęca służby do postępu w pracy, jak w odpowiedniej chwili dana pochwała. Jedną z form naszego zadowolenia może być dłuższa rozmowa ze służącym czy służącą, np. o jej stosunkach rodzinnych, potrzebach i troskach rodziców, dzieci i t. p. Uwaga: człowiek prosty lekceważy sobie słowa współczucia, jeśli wraz z niemi nie dajemy mu rady, jak złemu zapobiec, lub pomocy materjalnej.

Nagany. Napominając służbę, trzeba umieć rozróżnić przewinienia ciężkie od lżejszych. Przewinieniami ciężkiemi są zawsze: niemoralność, nieuczciwość, kłamstwo z przyzwyczajenia i powtarzające się kilkakrotnie nieposłuszeństwo z widocznej złej woli. Te przewinienia czynią nam np. służącą tak niesympatyczną, że niemożliwe się staje trzymanie jej nadal w służbie. I słusznie. Na to jednak, by służącą wydalić, trzeba mieć niezbite dowody, że to zło, o które ją posądzamy, rzeczywiście popełniła. Jeśli jednak dowodów nie mamy, a widzimy tylko pewne skłonności, będące wstępem do tych ciężkich przewinień, wtedy obowiązkiem naszym jest zwrócić na to uwagę w sposób życzliwy, ale kategoryczny.

Sztuka to nielada podnieść głos z obowiązku i dobrać słowa wzbudzające lęk, żal i wstyd. Pamiętajmy jednak, że jesteśmy wychowawczyniami znajdującej się pod naszym kierunkiem często młodej służby; że w braku nieobecnych jej rodziców my ponosimy odpowiedzialność za wartość moralną pracowników domowych. A nic tak nie podnosi autorytetu pani jak przekonanie służby, że panią nietylko można kochać, lecz trzeba ją również szanować (szacunek połączony z liczeniem się z jej opinją oraz z lękiem przed naganą).

Za inne przewinienia trzeba ganić stanowczo, lecz krótko; unikać gderania i nudzenia służby narzekaniem na niepoprawność i niezręczność. Trzymać się tej zasady: gromić rzadko, by wtedy, gdy zajdzie naprawdę potrzeba nagany, wrażenie było silne i skuteczne.

Polecenia mogą być wydawane tylko wtedy, gdy wiemy dokładnie, o co nam chodzi. Możemy żądać od służby tylko tych rzeczy, o których wiemy, że są wykonalne (baczność! młode panie domu z brakiem fachowego doświadczenia w gospodarstwie!) i że zostaną wykonane. A wtedy wydać polecenie w formie: prostej, krótkiej, stanowczej.

Tem ściślej należy stosować owe trzy określenia, im ma się do czynienia z prostszymi ludźmi. Polecenia trzeba wydawać wprost, a nie przez drugą osobę ze służby; unika się tem niedokładności lub nieporozumień; nie mówiąc o tem, że polecenia, komunikowane przez członków personelu domowego, stają się nieraz powodem wzajemnych dokuczań, obraz i t. d.

W razie niemożności wydania polecenia bezpośrednio (co się często zdarza w stosunkach wiejskich) posługujemy się w tym celu kartką papieru i ołówkiem lub automatycznie ścieranym kartonikiem do pisania „Printator". Sam jego widok uwierzytelnia słowne polecenie, przesłane przez panią do kuchni, garażu czy stajni.

Wystrzegać się trzeba błędu często popełnianego przez panie, mianowicie poleceń wydawanych służbie na odległość (np. z drugiego pokoju; na wsi: poprzez podwórze i t. p.). Pomijam już często śmieszne nieporozumienia stąd wynikające, a tylko zwracam uwagę pań na brak uszanowania, które powodują, wywołując lub tolerując taki sposób zwracania się podwładnych do siebie.

Musimy przestrzegać form, stanowiących przednią straż naszego autorytetu. Dlatego gdy mamy powiedzieć coś jednej z osób ze służby, zawezwijmy ją do siebie, względnie wymagajmy, by na chwilę przerwała swą pracę (nie zwracajmy się więc do niej zbyt często!) i uzyskajmy to, by przez czas rozmowy z nami

---

[1]) Porównaj artykuł: „Panie domu a służba domowa, Nr. 12/1933, oraz artykuł: „Nasze pomocnice domowe", Nr. 6/1934.

zachowała postawę, świadczącą o skupieniu uwagi i szacunku dla naszej osoby.

Aby wiedzieć, czego i o jakiej porze możemy od służby wymagać, zróbmy na piśmie dobrze obmyślony rozkład zajęć każdego i zawieśmy go na ścianie w miejscu widocznem, dostępnem dla służby i dla nas.

Rozmowy przy służbie powinny być jak najbardziej ograniczone. Przez rozmowy państwa służba wnika w stosunki rodzinne i opowiada o nich swym znajomym, tworząc przeróżne plotki. Dlatego tematy osobiste, szybszą wymianę zdań, trzeba zachowywać na chwilę, gdy służba nas nie słyszy. Przy stole: albo mówić o rzeczach ogólnych, albo używać obcego języka, albo wreszcie (co jest możliwe tylko w nielicznej rodzinie), polecić służącemu, by przyniesiony półmisek stawiał na stole, poczem służący wychodzi, a państwo sami się obsługują. Po skończeniu dania pani dzwoni, a służący powraca z daniem następnem.

Istnieje jeszcze inny rodzaj autorytetu, nie podlegający powyższym regułom, a w praktyce nieraz nawet z niemi sprzeczny: jest to **autorytet wrodzony.** Polega on na bezpośrednim wpływie na drugich indywidualności silniejszej. Objaw ten spotykany jest pomiędzy koleżankami w szkołach, później zaś odnajdujemy go w przekonywującym uroku moralnym niektórych pań. O jednej z nich, mojej znajomej, powiedzieli Arabowie, gdy podróżowała po Saharze: „Widać, że to córka wodza".

Pani domu, posiadająca tak cenny talent autorytetu wrodzonego, narzuca służbie swój sposób myślenia i działania prawie podświadomie, odruchowo. Autorytet jednak, zdobyty pracą, jest dostępny każdej kobiecie. Każda z nas z pewnością znajdzie w sobie coś z „córki wodza", co warto rozwinąć.

Praca nad zdobyciem autorytetu nie powinna krępować naszej swobody i naturalnej wesołości. Ta bowiem ma najsilniejszą władzę jednania nam serca, a przez serce — woli naszej służby.

Od podanych w tym artykule wskazówek radzę odstępować tylko w jednym wypadku, ale zato „z reguły": mianowicie w stosunku do starszej służby; dla tych ani nasza przyjaźń, ani nawet „psucie" nie będzie zbyt wielką nagrodą za długoletnią, wierną pracę.

Maruderzy

Działo się to mniej—więcej 30 lat temu.

Młody, niedoświadczony student uniwersytetu zuryskiego udał się sam na wycieczkę w góry. Szedł, wesoło pogwizdując, pewny swych sił i spokojny. Droga nie należała do trudnych, a na szczycie, do którego zmierzał, czekało go wygodne, ciepłe schronisko.

Nagle zaczął prószyć śnieg. Z początku dużemi płatami, potem coraz drobniejszemi, coraz bardziej podobnemi do białego, ostrego, suchego piasku. Jeszcze chwila i zerwał się wiatr, który począł unosić tumany owego śniegu i zasłaniać horyzont. Z przed oczu wędrowca znikła droga, znikły wierzchołki górskie — wszystko zamieniło się w gęstą mleczną mgłę.

Wicher zapierał mu dech. Nogi i ręce marzły, starał się iść we właściwym kierunku, ale oczekiwanego schroniska dostrzedz nie mógł, choć według zegarka powinien był już doń dotrzeć. Stracił wkońcu siły, stracił panowanie nad sobą i usiadł na kamieniu.

Poczuł senność... Przymknął oczy... Śmierć krążyła dokoła chłopca.

Jak długo drzemał, niewiadomo. Zjawili się ludzie, rozbudzili i przenieśli do schroniska, dokoła którego błądził bezradnie. Skąd się wziął ten nieoczekiwany ratunek?... Przypadkiem?

Nie. Koledzy młodzieńca, nie widząc go z powrotem w oznaczonej porze, zaalarmowali policję. Ta nadała telefonogram i to wystarczyło.

Już wówczas bowiem — a działo się to, powtarzam, trzydzieści lat temu — nie było w Szwajcarji wsi, osiedla, czy najmniejszego schroniska bez telefonu.

W kilka lat później oprowadzałem po Warszawie cudzoziemca.

Gdy pokazałem mu Plac Teatralny, był zachwycony piękną kolumnadą. Ratuszem mniej.

— Widywałem — powiada — ładniejsze i u was, w Polsce.

Raptem przystanął, głowę wysoko zadarł, i po chwili jął uważnie lornetować wieżę.

— Co pana tak zaintrygowało? — pytam.

— Ten tam jegomość na balkonie... Zdaje się krąży w kółko. Poco to?

— Strażak. Patrzy, czy się gdzie nie pali.

— Nie! — zawołał cudzoziemiec takim głosem, jakby własnym uszom nie wierzył — to wy nie macie telefonów?

— Ależ co znowu! Mamy, mamy!... Pożar jednak może się zdarzyć gdzieś na peryferjach miasta — albo jeszcze dalej, gdzie telefonów niema...

— Zdumiewające! pokręcił głową. — Nie przypuszczałem, że coś podobnego ujrzeć jeszcze można w tak wielkiem mieście, w samym środku Europy.

Zajrzyjcie do statystyki. Polska ma ludności 10 razy więcej, niż Szwajcarja, a telefonów — 3 razy mniej.

Pamiętacie nasze próbne alarmy na wypadek ataku gazowego.

Ile to trzeba było instrukcyj, plakatów, ogłoszeń... Długi szereg dni ciągnęły się przygotowania, które kosztowały organizatorów bardzo dużo pomysłowości i mozolnej pracy. Dzięki ich poświęceniu i energji, próby wypadły naogół dobrze.

Czy jednak mogą nas w zupełności zadowolić?

W razie istotnego niebezpieczeństwa, na przygotowania i instrukcje czasu nie będzie. Zaalarmować ludność wypadnie szybko, zrozumiale, a nawet dyskretnie.

Tak właśnie prowadzone bywają podobne ćwiczenia w jednem z państw zachodnich. Nikt zagranicą o nich nie wie. Nie wie się nawet o próbnych mobilizacjach formacyj półwojskowych, dokonywanych niespodzianie co pewien czas.

Odpowiednie rozkazy i ostrzeżenia otrzymuje ludność drogą radjową. To wystarcza.

U nas również użyto radja, ale... to nie wystarczyło.

Dlaczego? — zgadnąć nietrudno. Podobnie, jak spóźnialiśmy się z telefonem, tak też jest obecnie z radjem. Najlepszą tego ilustracją jest fakt, że oto np. Niemcy mają mieszkańców tylko 2 razy więcej niż Polska, a radjoaparatów — 15 razy więcej.

Rezultat jest taki, że w razie jakiegokolwiek niebezpieczeństwa, Niemiec ostrzeżony może być 30 razy prędzej, niż Polak. Alarm, który dociera do uszu Polaka po godzinie, Niemca w 2 minuty stawia na nogi.

Niema się co łudzić: maruderami jesteśmy, strasznymi maruderami. Tkwi w tem niebezpieczeństwo, które samo przez się woła — na alarm.

Życie martwych przedmiotów

Marja Ankiewiczowa

PRZYWYKLIŚMY dopatrywać się w każdym człowieku odrębnych cech jemu tylko właściwych i ochrzciliśmy tę właściwość ludzką mianem indywidualności. W obserwacjach swych poszliśmy dalej, stwierdzając, że suma tych cech indywidualnych stwarza wokół danego człowieka pewną atmosferę, która nie pozostaje obojętna dla otoczenia.

Jakże często słyszy się wyrażaną o kimś ogólnikową, a jak bezpośrednio charakteryzującą opinję: „to jest czarująca kobieta" lub też: „jestem pod urokiem tego człowieka". I nie trzeba, aby ci ludzie, o których mowa, byli młodzi, piękni, otoczeni przepychem lub nawet by posiadali wszystkie te przywileje jednocześnie. Bynajmniej! Wystarcza, że od natury są wyposażeni w ów nieokreślony naukowemi środkami rozeznania fluid, który ich nam czyni miłymi.

Czy właściwość emanowania pewnych prądów, stojących niejako na pograniczu naszych władz psychicznych, intelektualnych i naszych możliwości fizycznych, ma być wyłącznym przywilejem istot żyjących? Uważna obserwacja życia chroni nas od popełnienia omyłki. Zdolność przedziwną pozornie nieuchwytnej wymowy posiadają w znacznej mierze także i martwe przedmioty, przedmioty nas otaczające. Stwierdzeniem tego zjawiska jest indywidualna atmosfera, jaką rozróżniamy, przekraczając progi różnych domostw, a nawet poszczególnych pokojów jednego mieszkania, zajmowanego przez szereg luźno ze sobą związanych współlokatorów. Na tę atmosferę składają się właśnie: człowiek i sprzęty.

Martwe przedmioty, stale nas otaczające lub stale pozostające z nami w bezpośredniem zetknięciu, przejmują nasze fluidy i nawet gdy nas niema wśród nich, wydzielają z siebie to „coś" nieuchwytne, co wyraźnie świadczy o ich przynależności do nas. „Ach! jak tu miło... i ślicznie!" — wyrywa się niekiedy z ust wykrzyknik przy wchodzeniu do czyjegoś domu po raz pierwszy. I czasem ten spontaniczny okrzyk wydaje się nam samym niezręczny. Bo oto gospodarz z zakłopotaniem wymienia niepotrzebnie wszystkie braki skromnego wnętrza. A jednak mimo bystre i krytyczne wokół spojrzenie jakoś się nie pozbywamy pierwszego wrażenia ciepła i przytulności.

Gdzież więc kryje się źródło tajemnego uroku? — Niewątpliwie w ustosunkowaniu się człowieka do posiadanych przedmiotów i w harmonijnem dopasowaniu ich do charakteru i potrzeb posiadacza. Nie zapominajmy, że poza zdolnością przyswajania sobie fluidu obcującego z niemi człowieka, przedmioty martwe posiadają także własną indywidualność, która albo pozwoli im na przyjazne zespolenie się z człowiekiem, albo też będzie prowadziła do nieustannej z nim walki.

Nieomal wszystkie *martwe przedmioty*, pozostające na naszych usługach, *żyły kiedyś* życiem i to nierzadko życiem samoistnem. Meble szumiały kiedyś bujnem ulistwieniem; kilim lub dywan skręcał się połyskliwym lokiem na owczej skórze; a lniana nić, zszeregowana w gładką tkaninę obrusa, kłoniła się kiedyś w takt podmuchu wiatru. Każdy z pośród otaczających nas przedmiotów posiadał swój świat, z którego wyszedł i swoją historję, których odblask wnosi we współżycie z nami. Poza tem przy powstawaniu miał zgóry narzuconą *celowość istnienia*, która tłumaczy przyczynę powołania go do życia.

By osiągnąć najlepsze wyniki obcowania z posiadanemi przedmiotami codziennego otoczenia trzeba przedewszystkiem zmienić nasze odnoszenie się do nich. Niestety, przywykliśmy powszechnie do upraszczania go sobie użytkowaniem sprzętów lub rzeczy nas otaczających. Co gorsza, to użytkowanie przybiera niekiedy formę niszczycielstwa i rzadko posiadacza nawiedza odruch żalu poniewczasie, że jednak miły i pożyteczny przedmiot uległ zbyt szybkiemu zmarnowaniu. A przecież, jeśli wzajemne *współżycie* ma być obliczone na trwałość, musi być oparte *na wzajemnych świadczeniach*.

Jakie są obowiązki człowieka względem otaczających go sprzętów i przedmiotów? To *celowe posługiwanie się niemi i świadoma oraz sumienna ich konserwacja*.

Już w fazie fabrykacji każdy powstający przedmiot ma zgóry określone przeznaczenie. Musi być więc zarówno w swej formie, barwie, jakości materjału, rozmiarze i wytrzymałości przystosowany do przyszłej swej użytkowości. Tymczasem ta *celowość* jest w życiu codziennem często *pomijana*. A czyż doprawdy łatwiej jest wyciągać korek widelcem aniżeli korkociągiem? Krzesełko zamieniać w przenośny magazyn konfekcji, a fortepian w skład książek, gazet, nut i „ozdobnych" pośród tego wazonów? Przecież ciężar uginający wieko fortepianu musi pozbawić go właściwego rezonansu, a wazon wśród graciarni musi zatracić właściwe swe piękno.

Jakże często bibljoteka lub półka z książkami bywają zastawione różnemi drobiazgami dla ozdoby. Bibeloty uniemożliwiają posiłkowanie się książkami, które przestają żyć, popadając w okresowy letarg — do chwili, aż czyjaś dobra dłoń przywróci im zdolność pełnienia swego posłannictwa.

To zagradzanie drogi do życia przedmiotom martwym nie jest jedyną winą człowieka. Często posuwa się on dalej w swej tyranji, skracając o długie nieraz lata istnienie pożytecznych swych towarzyszów. Jest to codziennie i powszechnie spotykany w a n d a l i z m b e z k a r n y p o s i a d a c z a. Jakże często widzimy ludzi krających coś nożem na obrusie, z tem rozbrajającem zapewnieniem, że „uważają"! Ale mimo bacznej uwagi, na obrusie pozostają lekkie nacięcia pierwszej warstwy włókien, które powodują zniszczenie obrusa. Takim samym wandalizmem będzie stawianie bez zabezpieczenia naczyń gorących lub napełnionych alkoholem na politurowanych powierzchniach, które nigdy z podobnych opresji nie wyjdą bez uszczerbku. A co myśleć o beztroskiem czyszczeniu obuwia na nodze wspartej o wyplatane krzesło lub miękki fotel?

Bardziej jednak od osób nieopatrznych niebezpiecznemi dla istnienia martwych przedmiotów bywają istoty żyjące w wiecznym pośpiechu. Te stwarzają wokół siebie huraganowe spustoszenia. Dla nich celowe zastosowanie przedmiotów nie istnieje. Chwytają zawsze to, co jest „pod ręką". A w zasadzie „pod ręką" mają zawsze skłębiony wir rzeczy niepotrzebnych.

Tam blokiem z biurka okutym w srebro, przybija się wypadający gwoździk, nie bacząc, że na lśniącej powierzchni srebra powstają rysy. Tam kredens będzie — bieliźniarką, łazienka —śpiżarnią. Tam łóżko lub tapczan będą miejscem wiecznego w domu nieładu. Tam książkę lub list będzie się rozszarpywało tłustą obsadką czy szpilką od włosów! Tam ... nie wyliczajmy już, bo takich domów, cierpiących doraźnie na zdolność wykoślawiania i komplikowania prostej codzienności jest jeszcze bardzo wiele.

Drugim nie mniej groźnym od braku poszanowania wrogiem jest dla martwych przedmiotów b r a k d b a ł o ś c i o i c h d o b r y s t a n. One przecież żyją, służą i zużywają się; nawet wtedy, gdy pełnią usługi w najnormalniejszych warunkach i w najwłaściwszem tempie. Czas jest wystarczającą siłą, aby na nich pozostawić swój niezatarty ślad. I to możnaby nazwać chorobą martwych przedmiotów. Trzeba je leczyć, chorobę zwalczać w zarodku, a wtedy nie trudno jest przywrócić wielu pacjentom zupełne zdrowie.

Jakże nas razi widok odprysków fornieru z gładkich politurowanych powierzchni cennych stołów lub szaf. Jak smętnie zwisają z krzesełek loki wysnutej plecionki trzcinowej. A zapadła kanapa, przypomina swym wyglądem osobę, cierpiącą na fluksję.



Jesienna moda faworyzuje berety. Ten uroczy model zrobiony jest z materjału w prążki, tego samego co suknia.

A gdy te i tym podobne niedobory troskliwa ręka wczas usunie jakimże uśmiechem szczerej wdzięczności wypogadzają się wszystkie otaczające nas przedmioty. Potrafią być wdzięczne. Za zachowaną im schludność i pierwotną urodę potrafią wypłacać się wartościami estetycznemi i trwałością. Wiernością i oddaniem umieją odwzajemnić dobre traktowanie, tak jak potrafią być złośliwe, gdy pozbawimy je opieki i życzliwości.

Z ł o ś l i w o ś ć m a r t w y c h p r z e d m i o t ó w wyraża się przedewszystkiem tempem ich niszczenia; jawną bezcelowością (np. lampa naftowa na wysokim postumencie w salonie jarzącym się od elektrycznych świateł); stwierdzoną niewygodą, wreszcie nieprzejednaną obcością, gdy coś do nas lub do naszego otoczenia zgoła nie pasuje i nigdy pasować nie będzie. Często złośliwość przedmiotów bywa wywołana naszem zbyt obcesowem obejściem i wtedy wypowiada się biernym oporem. Zbyt często siłą przekręcany zamek musi się wkońcu zaciąć; klucz

bez oznaczonego miejsca przydziału musi się zagubić; zbyt energicznie traktowane drzwi muszą skrzypieć w zawiasach. Ale przyczyny tych wszystkich niedomagań martwych przedmiotów człowiek nie doszukuje się w sobie, lecz z pasją przypisuje ich złośliwości. Jeżeli więc podświadomie łapiemy się na przypisywaniu martwym przedmiotom cech woli, indywidualności i życia, to uszanujmy je, a wyjdzie to stronom obu na pożytek.

Ta wzajemna zależność istot i rzeczy nie ogranicza się wyłącznie do wnętrz: do mebli, dzieł sztuki czy sprzętów użytkowych w nich zawartych, lecz znajduje zastosowanie i w dziedzinie przedmiotów użytku osobistego i garderoby.

Są ludzie, o których się mówi, że na nich „ubranie się pali". Ciągle mają rzeczy nowe, a nigdy nie wyglądają elegancko ani świeżo. Aby osiągnąć sukces trwałej elegancji, nie dość jest posiadać nowe ubranie. Trzeba mieć zdolność doboru rzeczy właściwych dla siebie: w charakterze, barwie i jakości; trzeba posiadać zaletę czystości osobistej oraz — w pierwszym rzędzie — poszanowania noszonych rzeczy i umiejętnej ich konserwacji.

Ubranie nasze w miarę używania przyswaja sobie właściwości naszych ruchów i kształtów. Nie należy tego traktować jako nieuchronną utratę nieposzlakowanej świeżości. Garderoba, tracąc sztywność nowości, nabiera przy starannem obchodzeniu się z nią raczej swobodnego wdzięku, który udziela się w równej mierze naszej sylwetce i tylko nam wychodzi na dobre.

I dlatego niewskazane jest przerywanie nawet czasowe tego harmonijnego kontaktu pomiędzy ubraniem a jego właścicielem. Naruszeniem takiem będzie wypożyczanie sobie wzajemne drobiazgów ubraniowych przez zaprzyjaźnione osoby. Ten objaw przyjacielskich usług nie jest żadnym dowodem zażyłości, która bynajmniej nie upoważnia do żądania podobnych usług. Tembardziej, że wypożyczone choćby na krótko drobiazg czy ubranie cierpią przedewszystkiem przez zmianę traktowania (indywidualny sposób noszenia garderoby) oraz przez konieczność poddania się innej atmosferze nowej osoby. Nic więc dziwnego, że wracają do właściciela zawsze w stanie nadmiernego zmęczenia i jakby przywiędnięcia, co z trudem daje się usunąć.

Choć niezawsze zdajemy sobie sprawę z istnienia indywidualności otaczających nas przedmiotów, to jednak obcowanie z niemi utwierdza nas w tej prawdzie, że zasługi świata martwego położone dla świata żywych są tak oczywiste, że warto im poświęcić trochę uwagi.

WYBÓR FASONU SUKNI ZALEŻY OD FIGURY[1]

Panie bardzo wysokiego wzrostu

powinny *unikać*



KOLORÓW ZBYT ŻYWYCH,
podkreślających ten wzrost do przesady.

RZUCAJĄCYCH SIĘ W OCZY
szczegółów toalety.

MATERJI W PODŁUŻNE PASY,
wyszczuplających nadmiernie figurę.

WYSOKICH KAPELUSZY.

powinny *nosić*

TKANINY, NIE PRZYLEGAJĄCE
ściśle do figury.

TKANINY SZTYWNE I MIĘSISTE,
układające się w pożądane fałdy.

TIUNIKI ZDOBNE,
przecinające długą linję spódniczki.

KAPELUSZE PŁASKIE,
pozornie zmniejszające wzrost.



1) wg. „Vogue" VI. 1934.

Panie o wydatnym biuście

powinny unikać



KOŁNIERZY I ŻABOTÓW, poszerzających ramiona.

RĘKAWÓW REGLANOWYCH, gdyż uwydatniają biust.

BLUZEK W JASKRAWYCH BARWACH, gdyż podkreślają tuszę.

WYŁOGÓW ZBYT SZEROKICH, poszerzających figurę.

powinny nosić



WYCIĘCIA PODŁUŻNE,

RĘKAWY GŁADKIE

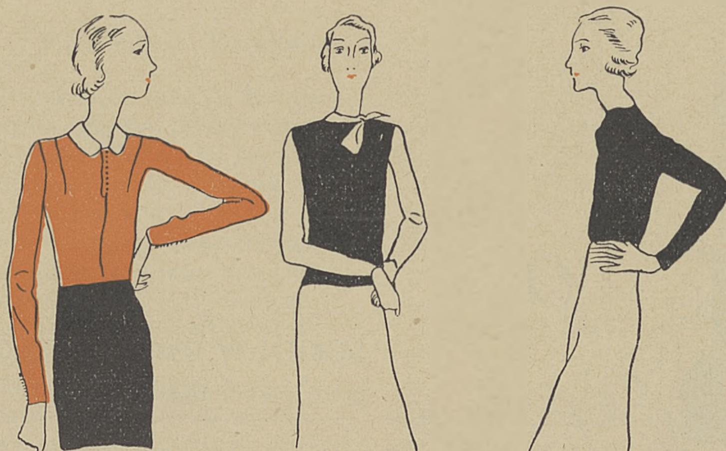
MAŁE NARZUTKI GŁADKIE wyszczuplające górną część figury.

RĘKAWY CIEMNIEJSZE od bluzki.

KRÓTKIE RĘKAWY SZEROKIE W ŁOKCIACH, równoważące wydatność biustu.

Panie zbyt szczupłe w biuście

powinny *unikać*



BLUZEK GŁADKICH,
podkreślających zbytnią szczupłość.

SWETRÓW I DŻEMPRÓW CIEMNYCH,
zmniejszających niepotrzebnie górną część figury.

RĘKAWÓW W INNYCH KOLORACH,
bo te wyszczuplają jeszcze biust.

powinny *nosić*







RĘKAWY BUFIASTE,
poszerzające ramiona.

PELERYNKI ZDOBIONE FALBANKAMI i t. p.,
podkreślające górną część sylwetki.

WYCIĘCIA POD SZYJĄ KWADRATOWE,
poszerzające biust.

BLUZKI DRAPOWANE,
powiększające biust.

WYKOŃCZENIE SUKIEN FALBANKAMI.

Panie małego wzrostu

p o w i n n y *u n i k a ć*



SUKIEN W DWÓCH KOLORACH,
które przecinają figurę.

PŁASZCZY „TRZY–CZWARTE",
skracających linję nóg.

SUKIEN NASZYWANYCH FALBANKAMI,
skracających figurę.

p o w i n n y *n o s i ć*

MATERJE W DROBNE DESENIE,
odpowiadające drobnej figurze.

KOMPLETY W JEDNYM KOLORZE,
które figurę wydłużają.

SZARFY Z DŁUGIEMI KOŃCAMI



Wystawa domków weekendowych
Dekoracja wnętrz

Wrażenia z Stockholmu

Wkrótce osiądę na dłużej w Szwecji, kraju, z którym od wieków łączą nas tradycyjne sympatje. Skorzystałam zatem z parodniowego pobytu w Stockholmie, by jak najprędzej zaznajomić się ze społeczeństwem, w którem obecnie będę przebywać.

Cóż lepiej i wyraźniej mówi o duszy społeczeństwa, jego kulturze i zamiłowaniach niż wnętrze jego mieszkań? To też, gdy tylko program zajęć zostawił mi dwie godziny wolnego czasu, wyruszyłam na wystawę domków weekendowych.

Na niedużej przestrzeni, wśród mikroskopijnych ogródków, rozstawiono około 30 domków. Domków na wszelkie wymagania i na każdą kieszeń: od jednoizbowych do czteroizbowych z oddzielnem pomieszczeniem na kuchnię, prysznic i inne wygody.

Co odrazu zdobywa sobie zwiedzającego — to niezmierna staranność w urządzeniu wnętrz. W żadnym z domków niema wprawdzie cerbera dyżurującego, ale zato każde wnętrze jest tak zagospodarowane, że wygląda, jakby mieszkańcy przed chwilą dopiero wyszli na przechadzkę. Nie brak książek na półkach, kwiatów na stołach ani przyrządów gospodarskich w kuchni.

Jeśli chodzi o budulec, to zastosowano drzewo, papę i różne nowe materjały; od chłodu chronią rozmaite warstwy izolacyjne. W niektórych wypadkach na werandach umieszczono przekroje ścian i dachów, by publiczności unaocznić specjalną lub bardziej pomysłową konstrukcję.

Większość domków jest tak zbudowna, żeby po wbudowaniu pieców czy grzejników — można z nich było korzystać w czasie miesięcy zimowych. To też w kosztorysach domków przedstawiono dwie ceny: bez instalacji grzejnych oraz z ich uwzględnieniem.

Domki stoją na małych podmurówkach; wchodzi się do nich najczęściej przez małe werandy po kilku stopniach.

Podłogi są zwykle z drzewa malowanego, bo posadzki uznano jako zbyt kosztowne dla domków tego typu. W kilku domkach podłogi wyłożono linoleum, niezmiernie rozpowszechnionem w szwedzkich mieszkaniach: jest to bowiem materjał elastyczny, tłumiący hałasy i łatwy do utrzymania w czystości.

Wychodząc z założenia, że domki week-endowe są budowane dla użytku jednej rodziny, często zamiast ścian użyto zasłon, ściąganych wbok. W budowie wypada to taniej, zajmuje mniej miejsca niż drzwi otwarte, a w dzień pomieszczenie mieszkalne można powiększyć o izbę i tylko łóżka pozostawia się zasłonięte.

Bo wprawdzie domki week-endowe mają udostępnić jak najdłuższe przebywanie na dworze, ale tyle godzin spędza się pod dachem, że pokoje mieszkalne nie mogą być ciasnemi dusznemi klitkami.

Z łóżkami poradzono sobie pomysłowo. Często spotykamy łóżka w dwu kondygacjach, czasem w niszach, a czasem poprostu oparte na ramach metalowych (ilustr. na str. 210). Zwykle każde łóżko jest wtedy opatrzone własną zasłonką, biegnącą wzdłuż łóżka. Drewniane ławy-skrzynie przykryte są na dzień materacem z włosia; na noc otwiera się skrzynie, wyjmuje ukryte w nich siatki



sprężynowe i na nich rozkłada materace z włosia i resztę pościeli przechowywanej w skrzyniach. Rolę łóżek zapasowych spełniają też odpowiedniej długości kanapy, często bez bocznego oparcia. W żadnym domku nie było szerokiego tapczana czy łóżka, które w małym pokoju zajmują zbyt wiele miejsca.

W paru domkach jednoizbowych pochyłe płaszczyzny dachu tworzą jednocześnie sufit; dla zwiększenia przestrzeni w ciągu dnia zastosowano łóżka wiszące na łańcuchach na takiej wysokości jak w wagonach sypialnych; na dzień podciąga się krawędź łóżka w ten sposób, by łóżko z pościelą przylegało do sufitu.

W kuchniach zastosowano wszechstronnie stal nierdzewiejącą, mianowicie do rondli i naczyń, do zmywalni oraz do powierzchni stołów i kuchenek. W kraju, gdzie hutnictwo jest w wysokim rozwoju i gdzie stal nierdzewiejąca jest szeroko rozpowszechniona, cena tych przedmiotów nie jest wygórowana. A wygoda w użyciu wielka.

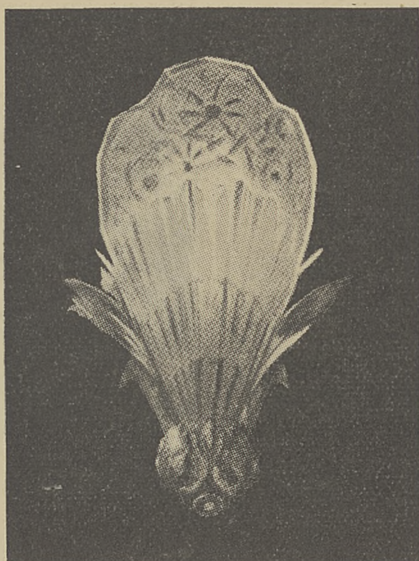
W urządzeniu wnętrza uderza harmonja budowy domków i umeblowania. Stanowią one naprawdę jedność. Meble zastosowane do mieszkań typu „najmniejszych". Ale dzięki ogromnej różnorodności drzewa i obić podkreślają indywidualność każdego pokoju w każdym z domków.

Kolor ścian i sufitów, typ podłogi, dywanów czy mat na podłodze, drzewo i obicia mebli, firanki, lampy, wazony i rośliny tak są starannie dobrane barwą i kształtem, że w każdym domku chciałoby się zamieszkać. Ani cienia hałaśliwości i braku spokoju, jaki nieraz wyobrażamy sobie, myśląc o nowoczesnych wnętrzach. Każdy pokój czynił zadość wymaganiom wygody i estetyki.

Koszt domków oraz ich urządzenia nie jest stosunkowo tak wielkim jak w naszych warunkach, co się tłumaczy większą zamożnością społeczeństwa, a stąd większem zapotrzebowaniem i większą podażą tych wszystkich sprzętów, które radują oko.

Mile uderza zastosowanie pianina w wielu domkach, bo już o radjo nawet nie wspominam, takie to oczywiste. Szwedzi są bardzo muzykalni, posiadają śliczne chóry i muzyka jest ich prawdziwą codzienną potrzebą. Do wnętrz nowoczesnych, o pokojach niskich i niewielkich, stosują specjalny typ pianina (jak na ilustracji wyżej), przypominający fisharmonję.

Wykończenie tego pianina bywa z brzozy, orzechu, ma-



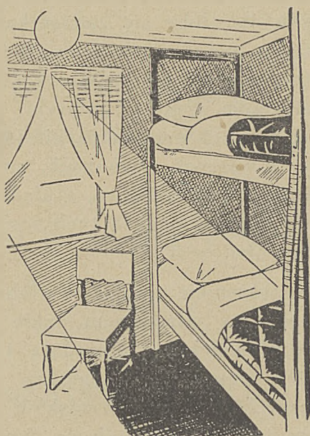
Lampa elektryczna fantazyjna, z pięknie rzniętego szkła, na ścianie pokoju.

honiu i t. d., tak że sprzęt ten może doprawdy tworzyć całość z resztą umeblowania, a nie jak u nas odcinać się ponurą ciemną plamą. Nie wiem, czy zewnętrzne ulepszenia nie odbiły się ujemnie na tonie pianina. W każdym razie ten nowy jego typ umożliwia wprowadzenie muzyki nawet do małych mieszkań. Tembardziej, że cena jego jest o połowę niższa niż pianina normalnej wielkości.

Zachęcona wystawą, poszłam obejrzeć dział mebli w jednym z domów towarowych (jak w Warszawie B-ci Jabłkowskich). I tam uderzył mnie widok niespodziewany. Po przejściu wielu sal, w których jedne przy drugich stały rozmaite garnitury mebli, znalazłam się w dziale, pod nazwą „dekoracji wnętrz".

Wspomnienia z kinematografów stały się rzeczywistością. Jedne za drugiemi łączyły się z sobą całe mieszkania całkowicie urządzone: sypialnie, salony, gabinety, bibljoteki, halle, jadalnie...

I znów staranny dobór ścian, mebli, dywanów. Światła ukrywają się dyskretnie w górnych obramowaniach sufitów lub poza płaszczyzną pięknie rżniętego szkła bras de murów, odbijając się o dalekie lustra, czy wreszcie wydobywają się spod szklanych tafli stolików, czy z dna wazonów, w których sztuczne kwiaty-motyle potęgują jeszcze wrażenie nierealności.



Łóżka w dwu kondygnacjach, oparte na metalowych ramach (do małych mieszkań lub domów weekendowych).

Zapewne wielu z mych polskich czy nawet szwedzkich przyjaciół nieprędko się zdobędzie na ochotę i odwagę, by taką egzotykę i takie wyrafinowanie wprowadzać do swych domów. Ale wszak w ostatnim dziesiątku lat tyle już się zmieniło w traktowaniu wnętrz i mebli, nietylko wśród specjalistów — architektów i dekoratorów, ale nawet wśród szerokich sfer społeczeństwa, że — kto wie — czy to, co wydaje się dziś nierealne, nie stanie się potrzebą przyszłych dziesięcioleci. Tembardziej, że np. zasada świateł, nie męczących wzroku swą jaskrawością, oraz stosowanie mebli w małej ilości, lecz dobranych w kolorze i formie, są dziś uznaną koniecznością.

Każdy kupujący w tym wielkim sklepie może zajść do działu dekoracji i obejrzeć nowe pomysły w urządzaniu wnętrz. Przemawiają do każdego znacznie silniej niż najpiękniejsza nawet fotografja: tu bowiem wszystko jest realne i klient może sam skontrolować swe wrażenie nim się zdecyduje na zasadnicze zmiany w charakterze własnego mieszkania.

Tak się stwarza nowe potrzeby i przygotowuje sobie klienta. A tym, których temat specjalnie interesuje, daje nowe pomysły i możliwości.

Marya Romanowa.

POKAZ KRAJOWEJ WYTWÓRCZOŚCI ELEKTROTECHNICZNEJ

Pokaz Krajowej Wytwórczości Elektrotechnicznej, urządzony w Krakowie z okazji Zjazdu Stowarzyszenia Elektryków Polskich, zawierał sporo materjału, ciekawego dla pań domu.

Kilka poważnych wytwórni wystawiło elektryczne aparaty użytku domowego, przyczem sposób wystawienia dowodzi, że na dział ten wytwórnie zwracają coraz więcej uwagi. Sensację wzbudziło stoisko jednej z firm, w którym biało ubrany kucharz częstował zwiedzających ciasteczkami, pieczonemi na oczach publiczności. Elektryczne piekarniki najnowszej konstrukcji widziałyśmy także w innych stoiskach. Obok piekarników dużo płytek różnego formatu i rodzaju; w tej dziedzinie postęp bardzo widoczny: uniwersalny jeszcze niedawna typ płytki otwartej, t. j. z widoczną spiralą opornika, znikł prawie zupełnie, a jego miejsce zajmują gładko oszlifowane płyty metalowe, zaopatrzone w przełączniki do regulowania ciepła. Wartość płytek jest o tyle problematyczna, że do gotowania na nich trzeba koniecznie używać garnków specjalnych, o bardzo grubych dnach — i że garnków takich niema wcale w handlu, choć jest tem dziwniejsze, że garnki tego typu zarówno emaljowane jak aluminjowe, wyrabiane są już w kraju.

Poraz pierwszy widziałyśmy na wystawie inspekty ogrzewane elektrycznie, przy pomocy kabli ziemnych; specjalnie licznie reprezentowane były różnego rodzaju grzejniki do wody, przeznaczone do kuchni i łazienek.

Na uwagę zasługują estetyczne wyroby z niełamliwej masy, zwanej „futurytem": tacki, szklaneczki, filiżanki i całe serwisy stołowe — bajecznie kolorowe i ozdobne, zwłaszcza na tle ścian mieszkania wiejskiego lub werendy czy ogrodu. Duże ułatwienie w każdym domu stanowić może wyłącznik automatyczny, który raz na zawsze zastępuje korki, tak często pękające.

Dwie „nowości", które dotychczas nie mają jeszcze zastosowania w gospodarstwie domowem, to komórka fotoelektryczna i lampa bezcieniowa. Pierwszą pokazano nam w zastosowaniu do zwykłego kranu wodociągowego, naświetlonego promieniem fotoelektrycznym. Wystarczy wsunąć dłoń między kran a otwór komórki, aby spowodować odpływ wody z kranu. Lampa bezcieniowa, przeznaczona jest do sali operacyjnej, ale gdyby można mieć ją w kuchni przy stole do pracy... *H. M.*

Pnącze

Wśród pnączy rozróżniamy dwojakie: strojne bogatą, piękną zielenią, *lecz nie zakwitające ozdobnie*, i wyposażone we wszystkie cechy wyżej wspomnianych, a w dodatku *pokrywające się pięknemi, wonnemi kwiatami*.

WINA.

Do pierwszej grupy zaliczymy wszelkie odmiany wina, jak: wino dzikie pospolite; wino pachnące rezedowe (odznacza się silną, upojną wonią w okresie, niepozornego zresztą, kwitnienia) i najdekoracyjniejsze ze wszystkich tak zwane wino bluszczowe, albo Engelmana.

Wino dzikie pospolite i wino Engelmana zalecają się nietylko bujnym rozrostem, pięknym wykrojem i żywą zielenią liści, ale i wspaniałą grą barw w okresie jesiennym.

W ogródku przy domu miejskim wino jest niczem niezastąpione. Wino dzikie pospolite puszczone na płoty z siatki drucianej stworzy już w pierwszym roku zwarty żywopłot odgradzający nas od niedyskrecji ulicy i najbliższych sąsiadów.

Wino Engelmana, inaczej zwane „samopnące", jest przepiękną dekoracją dla ścian domu, których czepia się samorzutnie zapomocą maleńkich pazurków, dążąc szybko w górę strzelistemi pędami. Rysunek i wykrój liści wina samopnącego jest daleko misterniejszy i piękniejszy od wina pospolitego, a jesienna gra barw upaja wzrok kombinacją purpury i złota.

Wino Engelmana jest nieco czulsze na mróz, niż wino dzikie pospolite, ale w miastach, dzięki osłonie naturalnej, jaką stwarzają zabudowane przestrzenie, zimuje naogół zadawalniająco bez przykrycia.

Wino pachnące rezedowe ma liście podobne do liści szlachetnej winorośli. Jest niewymagające na glebę, nie wymarza, a jedyna pielęgnacja jakiej wymaga (poza zasilaniem) — to przycinanie na jesieni.

Krzewy wina sadzi się na jesieni. Aby im stworzyć odpowiednie warunki trzeba skopać ziemię dosyć głęboko, a w miejscach przeznaczonych pod krzewy wybrać dołki i wypełnić je mieszaniną dobrej, żyznej ziemi doprawionej minimalną ilością kurzego pomiotu i popiołem drzewnym.

Młode krzewy sadzi się dosyć głęboko, mają one bowiem dar puszczania korzeni z łęcin ukrytych pod ziemią.

PNĄCZE KWITNĄCE.

Powojnik (Clematis) — krzew mało wymagający, szybki w rozroście. Okrywa doskonale: ganki, słupy, ściany, siatki druciane i altany. Rośnie burzliwie, tworząc szybko wał zwartej zieleni.

Powojnik, inaczej zwany „Powój Motyli" szczyci się niezliczoną wprost ilością odmian drobno i wielkokwiatowych, jest rośliną wybitnie ozdobną zarówno dzięki bogatemu kwitnieniu, jak i ciekawym dla oka, puszystym owocem. Sadzić należy późną jesienią, albo wczesną wiosną. Przyjmuje się łatwo. Naogół wytrzymały na mróz, poza wybitnie delikatnemi, pięknemi odmianami, które wymagają okrycia na zimę gałęziami iglastemi. Zabarwienie kwiatów nadzwyczaj urozmaicone: białe, lila, fioletowe, szaro-niebieskie, żółte, różowe, purpurowe, ciemno-czerwone, karmazynowe.

Wiciokrzew (Caprifolium) odznacza się obfitem kwitnieniem; pięknemi barwami kwiatów; ozdobnemi, szkarłatnemi owocami, a u niektórych odmian i upojną wonią.

Wiciokrzew sadzi się w głęboko skopanej, spulchnionej i użyźnionej przegniłym obornikiem, ziemi. Jako podpory wymaga kratki drewnianej. Wygląda też pięknie poprowadzony po słupach, lub ścianach altany. Poza kwiatami i dekoracyjnemi owocami, wiciokrzew zaleca się jeszcze ozdobnemi liśćmi o barwie szaro-zielonosrebrzystej. Liście te są spojone i jakby przewiercone gałązką kwietną, która z nich wyrasta.

Glicynja lubi słoneczną wystawę i niezbyt ciężkie podłoże. Glicynji używa się do podsadzania ścian. Zakwita w maju olbrzymiemi wspaniałemi gronami kwietnemi o subtelnej pastelowo-niebieskiej barwie. Liście i kwiaty przypominają akację.

Młode krzewy chronić przed mrozami przykryciem z iglastych gałęzi. Stare zimują bez przykrycia.

W. Dobrzańska.



Fragment wystawy „Pani domu na letnisku", urządzanej przez Związek Pań Domu w Toruniu. Otwarcia wystawy w czerwcu b. r. dokonała pani wojewodzina Kirtiklisowa.

„Konopie - len - wełna" na Targach Wschodnich we Lwowie.

Inicjatywę, rzuconą przez Wilno, a podniesioną przez stolicę, gdzie Wystawa Len Polski cieszyła się zasłużonem powodzeniem, zkolei podejmuje Lwów jako centrum handlowe poważnego rejonu produkcji konopnej i lniarskiej na terenie województw południowo-wschodnich, które obejmują połowę obszaru zasiewu konopi w państwie i zajmują drugie miejsce po kresach północno-wschodnich pod względem ilości i eksportu produkcji lniarskiej. W ramach tegorocznych Targów Wschodnich, które odbędą się w czasie od 1. do 16. września, organizuje się regjonalna Wystawa-Targ pod hasłem „Konopie-Len-Wełna". Wystawa uwypukli rolę województw południowo-wschodnich w produkcji surowców włókienniczych państwa polskiego i obejmie działy produkcji rolniczej i przemysłowej z zakresu konopi, lnu i wełny od strony statystyki i pokazów praktycznych, oraz gotowe wyroby z tych surowców. Poza tem przewidziano osobny dział produkcji jedwabniczej ze względu na regjonalne znaczenie jedwabnictwa i możliwości jego rozwoju w Małopolsce Wsch.

Wystawa będzie największą atrakcją Targów Wschodnich. Ujrzymy na niej tkaniny dekoracyjne oraz odzieżowe lniane i lniano-wełniane wyrobu Kursów tkactwa ludowego Związku Obywatelskiej Pracy Kobiet; specjalna nowość — wyroby na suknie i kostjumy, tkane w rodzaju szewiotu (len z Komarna, wełna krajowa Trójkąt w Kole); wreszcie bogaty dział przemysłu ludowego o odrębnym charakterze regjonalnym. Takie np. kilimy Szkół Społecznych Przemysłu Ludowego, które są do obejrzenia i nabycia wyłącznie na wystawach w Tarnopolu i Lwowie, przedstawiają się jako unikaty pod względem wysokiej wartości artystycznej. Panie domu będą mogły poza tem na wystawie lwowskiej zaopatrzyć się po cenach wprost okazyjnych w piękne hafty i charakterystyczne wyroby sztuki ludowej Podola, Huculszczyzny i Podkarpacia; w tkaniny jedwabne wyrobu chałupniczego, po raz pierwszy w Polsce w roku bieżącym wyprodukowane na wzór prawdziwej chińskiej cze-sun-czy na krosnach ręcznych powiatu kossowskiego; w słynne lniane wyroby tkackie z Krosna i okolicy — i wiele innych eksponatów regjonalnych, pierwszorzędnych pod względem wartości, okazyjnych pod względem ceny.

Wobec urządzenia przez Dyrekcję Targów Wschodnich osobnego działu meblarstwa i budownictwa drewnianego oraz działu praktycznych wynalazków, perspektywy tegorocznej lwowskiej imprezy przedstawiają się niezwykle interesująco dla szerokiego ogółu pań domu.

H. W.

Urządzenia kanalizacyjno-wodociągowe

ŁAZIENKI.

1. Nie doprowadzać do przegrzania pieca węglowego (t. zw. cyrkulacyjnego); gdy cały piec od góry do dołu jest bardzo gorący i słychać w nim szum, otworzyć kurek i wypuścić trochę gorącej wody: w przeciwnym razie wytwarzająca się para może wywołać uszkodzenie pieca, do wybuchu włącznie.

2. Nie wpuszczać do wanny z początku samej wrzącej wody, a potem zimnej, gdyż wtedy para zawilgaca łazienkę; trzeba otworzyć oba krany jednocześnie i odrazu ustalić temperaturę wody pożądanej do kąpieli.

3. Nie przyrządzać kąpieli garbnikowych, np. z wyciągu kory dębowej, liści orzechowych, w wannach emaljowanych, t. j. blaszano-emaljowanych lub porcelanowych, gdyż powstają plamy na emalji; do takich kąpieli nadają się tylko wanny metalowe pobielane lub drewniane.

4. Nie przyrządzać kąpieli siarczanych w wannach metalowych bez emalji, gdyż od tego czernieją, ale przygotowywać te kąpiele w wannach emaljowanych lub drewnianych.

5. Nie dopuszczać do zatkania spustu w wannie mydłem, kawałkami gąbki, włosami i t. p.; w razie zapchania spustu części stałe usunąć i przelać go dużym strumieniem gorącej wody, a na przyszłość zabezpieczyć spust sitkiem z cienkiego drutu.

6. Nie zostawiać po sobie brudnej wody po wyjściu z kąpieli, lecz natychmiast ją spuścić, wannę spłókać i przetrzeć przeznaczoną do tego szczotką i ścierką.

7. Nie czyścić wanny emaljowanej środkami rysującemi emalję, ale stosować tylko odpowiednią pastę lub proszek, które można nabyć w sklepie sanitarnych urządzeń i w składach aptecznych.

W. C.

1. Nie należy wrzucać do miski dużych kawałków waty i arkuszy gazet.

2. Nie ciągnąć za sznur do spuszczania wody w różnych kierunkach, ale tylko w pionowym. Dla ułatwienia prawidłowego spuszczania dobrze jest sznur ująć w uchwyt, przybity do ściany.

3. Myjąc miskę, nie nalewać do niej wrzącej wody, bo miska może pęknąć.

Dla utrzymania czystości wystarczy każdorazowe spuszczanie wody po użyciu W.C., codzienne wymycie ciepłą wodą i szarem mydłem, a co tydzień — wodą z chlorkiem. Dla odwonienia dobrze jest wymyć wodą z dodatkiem nadmaganianu potasu; zabarwienie miski po tym środku usunie kwaśny siarczyn sodowy (do nabycia w składach aptecznych).

Kwas solny b. często jest stosowany do mycia miski klozetowej. Nie należy go używać, gdyż jest to silna trucizna.

Jeżeli jednak ktoś nie chce się bez niego obejść, to trzeba zaopatrzyć butelkę w nalepkę z trupią główką i napisem „trucizna" i trzymać w miejscu nie dla wszystkich dostępnem.

Miskę klozetową myć należy nie szczotką, którą trudno umyć, lecz gazetą nawiniętą na drewniany trzonek.

4. Nie nadużywać środków odwaniających. Przykra woń — to znak, że ubikacja jest brudno utrzymana i źle wietrzona. *Więc najprzód oczyścić, wywietrzyć*, a dopiero potem stosować sztuczne środki odwaniające.

5. Nie wlewać naraz do miski klozetowej ani też do zlewu dużej ilości benzyny (np. po praniu benzyną), lecz wylewać ją potrochu i spuszczać wodę, gdyż inaczej może zdarzyć się wybuch przy zapaleniu papierosa, rzuceniu niezgaszonej zapałki i t. d.

ZLEW.

1. Nie wylewać płynów wraz z częściami stałemi, a dla zapobieżenia zatkania się zlewu umieścić sitko ochronne na jego dnie. Odpadki usuwać zapomocą wiadra lub specjalnego spustu (w nowoczesnych domach) w ścianie, a nie przez zlew.

2. Nie wylewać do zlewu zawartości naczyń nocnych.

3. Nie dopuszczać, aby woda stale kapała; zawsze kran dokręcać, a jeżeli pomimo to woda kapie, wezwać ślusarza, by zmienił pakunek lub doszlifował wytarte części. Jednocześnie jednak nie należy dokręcać kranów zbyt mocno, gdyż ulegają uszkodzeniu.

4. Nie dopuszczać, aby było czuć ze zlewu i w tym celu zlew codzień myć, a od czasu do czasu przelać dużą ilością wrzącej wody. Kiedy czuć zapach stosować roztwór nadmaganianu potasu.

5. Przy zmianie miski zlewowej kupować miskę o pojemności 15 do 20 litrów. Jeśli jest mniejsza, to wylewając wiadro wody o przeciętnej pojemności 10—12 litrów, przepełniamy miskę i rozlewamy wodę na podłogę.

H. Lutostańska.

PRZED ROZPOCZĘCIEM JESIENNYCH PORZĄDKÓW DOMOWYCH

przypominamy artykuły specjalne w następujących numerach naszego pisma.

Wszystkie te numery podają poza tem szereg innych ciekawych artykułów, mogących ułatwić zarząd domem.

Numery można nabyć w Administracji PANI DOMU, Warszawa, Nowy Świat 9, po cenie 50 gr. za numer. Na przesyłkę należy dołączyć 20 gr. Pieniądze należy wpłacić na konto w P. K. O. Nr. 7.740 lub przesłać znaczkami pocztowemi.

Racjonalizacja wychowania, nauczania i gospodarstwa domowego

według PAUL DE VUYST, prezesa belgijskiej Ligi Wychowania Rodzinnego.

W dziedzinie organizacji przemysłu i rolnictwa uczyniono już dość dużo. Wskazane byłoby wszakże, aby specjaliści zajęli się w wyższym stopniu niż dotychczas problemami wydajności w wychowaniu, w nauczaniu i gospodarstwie domowem, gdzie nowoczesne metody kierownictwa nie są jeszcze dostatecznie uwzględniane.

RACJONALNA ORGANIZACJA WYCHOWANIA RODZINNEGO

Aby uzyskać maksymum wydajności, należy przedewszystkiem zaczynać zawsze od początku. A więc i w wychowaniu: *zamiast prostować błędy — lepiej przyuczać dzieci od maleńkości do porządku, inicjatywy, racjonalnej pracy.*

Fizyczne, intelektualne i etyczne wychowanie przedszkolne dziecka znajduje się w rękach rodziców. Również w przeciągu pierwszych dwudziestu lat życia jednostka znajduje się pod wpływem o wiele silniejszym rodziny niż szkoły lub Kościoła. Rodziców jest 40—50 razy więcej niż wychowawców szkolnych; to też mogliby osiągnąć o wiele lepsze rezultaty wychowawcze, gdyby byli lepiej przygotowani do tej roli [1]).

Stworzenie instytucji, w której studjowałoby się wszelkie metody praktyczne wychowania rodzinnego, staje się koniecznością życiową.

Podamy kilka przykładów, by pokazać, jak możnaby zwiększyć wydajność w wychowaniu rodzinnem przez stosowanie metod racjonalnych.

Przedewszystkiem ważne jest, by *środowisko wychowawcze* było jak najbardziej normalne, możliwie na wsi. Słuszne jest dążenie instytucji społecznych w miastach i ośrodkach przemysłowych, by budować tanie mieszkania z kawałkiem ziemi, warunku sprzyjającego wychowaniu i zachęcającego robotnika do spędzania wolnego czasu w domu, wśród rodziny.

Dzięki rozwojowi higjeny w ostatnich czasach również i higiena dziecięca uczyniła znaczne postępy we wszystkich krajach. Pierwszych jednak porad co do pielęgnowania dzieci winien udzielić lekarz.

Gry domowe, udział dzieci w pracach gospodarczych, zainteresowanie ich rzemiosłem, ogrodnictwo — to doskonałe ćwiczenia, rozwijające *zręczność fizyczną* i odgrywające rolę produkcyjnych sportów.

Przy wychowaniu intelektualnem powinny być również stosowane przez rodziców najskuteczniejsze metody.

Gdyby powiedziano dziecku, że musi grać na fortepianie, a nie danoby mu metod nauki i nie żądano, by ćwiczył wedle wskazań tej metody, nie otrzymanoby zapewne żadnych rezultatów — chyba, że dziecko byłoby obdarzone talentem twórczym. Podobnie trzeba postępować z rozwojem innych zdolności, niezbędnych do osiągnięcia powodzenia w życiu.

Jeśli dziecko przyzwyczaić wcześnie do porządku, klasyfikowania np. zabawek, tak aby je zawsze łatwo mogło znaleźć, ileż zaoszczędzi człowiek czasu w przyszłości! Dziecko nieumiejące jeszcze czytać, można przyuczyć do układania np. jego obrazków, odnoszących się do roślin — w jedno pudełko, a do zwierząt — w drugie, i t. d. W ten sposób przyucza się ono do porządku, klasyfikacji, układania przedmiotów. A gdy dorośnie, będzie np. robić sobie teczki, kolekcjonować wspomnienia z wycieczek i nabędzie zmysłu porządku i umiejętności podziału.

Należy też wyrabiać w dziecku zdrowy rozsądek. Nie wystarcza stawianie żądań. Należy znać i stosować skuteczne metody rozwijania inicjatywy, pogłębiania charakteru, poczucia religijnego i zasad religijnych. Metodologja wykształcenia poczyniła postępy, lecz metodologja wychowania powinna być jeszcze udoskonalona i rozpowszechniona.

Gdy młodzież będzie lepiej przygotowana do życia dzięki bardziej świadomemu wychowaniu, wydajność jej będzie większa pod każdym względem.

RACJONALNA ORGANIZACJA NAUCZANIA

Szkoła również powinna zracjonalizować swoje programy i metody nauczania. Zanim rozpocznie się nauczanie organizacji, trzeba zorganizować samo nauczanie. *Szkoła powinna tedy dążyć do osiągnięcia maksymum użytecznej wydajności przy minimum wysiłku, stojąc przedewszystkiem na stanowisku przyszłych potrzeb uczniów.*

Podczas nauki szkolnej, tak jak i przy innej pracy, należy pozostawiać uczniów w środowisku normalnem, mając wciąż na oku cel, jaki mają osiągnąć, a którym jest przedewszystkiem przygotowanie do osiągnięcia powodzenia w rzeczywistych warunkach życia. Oczywiście, nauczyciel powinien umieć zastosować w praktyce to, czego wykłada teoretycznie; teorja bowiem nie da tych samych rezultatów, co przykład osobisty. Mówi się, że należy więcej rozwijać osobowość dziecka, lecz czy przez nadmiar instrukcji, zarządzeń i inspekcyj, nie niweczy się zbytnio osobowości wychowawcy?

Wszyscy zgodnie twierdzą, że należy rozwijać harmonijnie wszystkie zdolności ucznia. Zdarza się bowiem, że uczniowie, którzy uzyskują stopnie celujące w szkole, nie zawsze wykazują najwięcej inicjatywy i zdrowego rozsądku i nie zawsze powodzi im się w życiu.

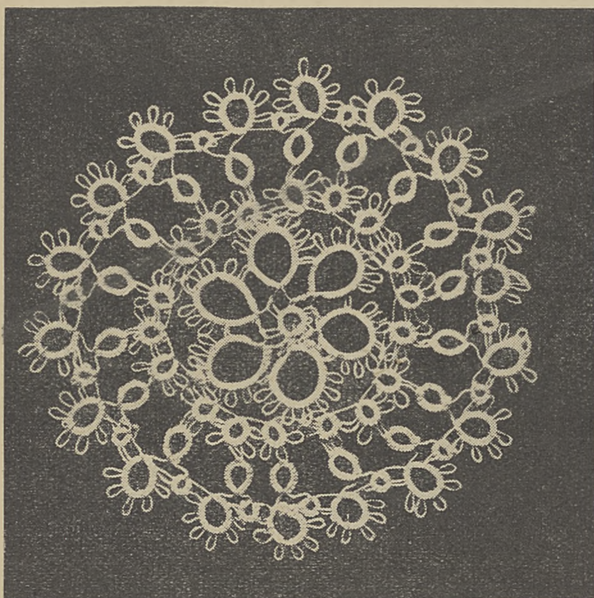
Szkoła, czasem popierana w tem przez rodzinę, zbyt ciąży ku zawodom intelektualnym. W ten sposób podważa się równowagę ekonomiczną i społeczną. Tymczasem zawód rolniczy lub przemysłowy wymaga nie mniejszej inteligencji od innych zawodów. Wogóle należy kierować dzieci do środowisk i zawodów, z których wyszły i dla których są normalnie przeznaczone. Liczne wypadki przechodzenia z jednego środowiska do innego nie dają pożądanych rezultatów. Powiększa się bowiem w ten sposób ilość nieszczęśliwych i niezadowolonych, stanowiących ciężar dla społeczeństwa.

Dziecko uczy się w szkole zbyt wielu rzeczy teoretycznych, prawie nieużytecznych w życiu, a zamało praktycznych, niezbędnych młodzieży. Czy nie należałoby wcześnie zaprawiać dziewczynki do prac gospodarskich, a chłopców do drobnych rzemiosł? Gimnastyka, połączona z temi zajęciami, byłaby gimnastyką produktywną, sportem mniej teoretycznym, użyteczniejszym i skuteczniejszym w życiu.

W przygotowaniu umysłowem i moralnem młodzieży są również olbrzymie luki. Czy nie należałoby np. wybierać do czytania najlepsze utwory zamiast tracić czas na rzeczy, mogące obudzić tylko drugorzędne zainteresowanie? Czy nie możnaby studjowania większości utworów skrócić do połowy lub do trzech czwartych? Często czyta się 95 stron balastu, by dojść do pięciu stron pożytecznych dla rozwoju ludzkości. Schematy, wykresy, dobre obrazki mogłyby dużo czasu zaoszczędzić czytelnikowi.

---

[1]) Broszura M. A. Lecensier „La reconstitution sociale par la famille" uwypukla ten pogląd i wskazuje sposoby rozpowszechnienia właściwych pojęć, dotyczących wychowania domowego.



Serwetka (w zmniejszeniu) pod filiżankę na stół mahoniowy. Wykonanie t. zw. frywolitkami albo szydełkiem. Podany wzór może służyć jako motyw wstawiany w większe serwety.

Jak widać z powyższego, racjonalizacja nauczania i popularyzacja wiedzy mogą przyczynić się niepomiernie do ogólnego postępu.

Możność stosowania tych metod jest demonstrowana w Belgji w Wyższym Instytucie Gospodarstwa Domowego i Rolniczego w Laeken oraz w kilku szkołach, które kierują się zasadami mieszanemi De Croly, Montessori, Ferrière Bertier i t. d. Opisanie szczegółowe tych metod wymagałoby całego tomu. Zasadą podstawową w Laeken jest umieszczanie uczenic w normalnem otoczeniu wiejskiem i rodzinnem, w jakiem żyć będą w przyszłości, wpajanie w nie przyzwyczajenia do organizacji prac, jakie będą wykonywać później, względnie ugruntowywanie przyzwyczajeń i zalet, sprzyjających powodzeniu w życiu.

Ćwiczenia fizyczne łączy się z ćwiczeniami zawodowemi. Około dwudziestu ćwiczeń gospodarskich i rolniczych każdej uczenicy zapisywanych jest co miesiąc z odnotowaniem wyniku dokonanej pracy oraz estetyki ruchów. P. Drabs, dyrektor laboratorjum ergologicznego Instytutu Wyższych Studjów na Uniwersytecie w Brukseli udziela szkole w Laeken żądanych dyrektyw w tym względzie. Rezultaty tych postępów oznaczone są graficznie. Często stwierdza się wzrost wydajności w pracach o 100% w ciągu roku.

Przykład ten jest naśladowany w innych szkołach Belgji. Corocznie po międzyszkolnych konkursach sprawności danej prowincji 9 laureatek prowincjonalnych ubiega się o t. zw. „puhar dzielnej fermerki".

Pod względem intelektualnym powyższe szkoły kładą nacisk głównie na prace osobiste uczenic. Obznajmia się je stopniowo z materjałem dokumentacyjnym [1]), a nawet pobudza do współpracy w przygotowywaniu lekcji.

W szkole gospodarczej w Laeken próbuje się wyjść z mglistego empiryzmu i przywiązuje szczególną wagę do inicjatywy. Przyznaje się punkty za to, co uczenice obmyślą i wykonają z zakresu doskonalenia studjów, zajęć praktycznych, urządzenia szkoły. Te, które potrafią organizować wycieczki i rozrywki, kierować ćwiczeniami ratowniczemi, wykonywać prace domowe, następnie badania, ankiety; te, które przedstawiają do wypróbowania swe wynalazki czy prace oryginalne lub które przyczyniają się do specjalnych zysków fermy — otrzymują punkty dodatkowe. Chodzi tu, oczywiście o inicjatywę organizacyjną w ramach działalności szkoły, której dyrektor i nauczycielki popierają gorąco wysiłki uczenic do przezwyciężenia trudności, nasuwających się w życiu codziennem.

Co się tyczy *charakteru*, to stwierdza się, że można go rozwinąć w znacznej mierze. Składa się on z przymiotów i czasem wad. Te ostatnie można zmniejszyć, wpajając uczenicom przeciwstawne zalety. Np. uczenica z wrodzonym dobrym humorem obowiązana jest czuwać nad rozwojem dobrego humoru u towarzyszek, a te mają notować za wspólną zgodą postępy poczynione w tym kierunku. Każda uczenica jest instruktorką danej zalety, a terminatorką innych. Osiąga się w ten sposób znaczne postępy.

Te metody kształcenia zawodowego i ogólnego są stosowane od pierwszego roku studjów. Po ukończeniu trzyletnich studjów uczenice są przygotowane do zarządzania jakimś objektem na własny rachunek lub do uczenia praktycznie w szkolnictwie lub organizacjach wiejskich.

[1]) Materjałem dokumentacyjnym nazywamy wydawnictwa książkowe i perjodyczne, dane statystyczne i inne, sprawozdania, wykresy i t. p. źródła i materjały, odnoszące się do pewnego zagadnienia; znajomość materjału dokumentacyjnego jest konieczna przy gruntownem opracowywaniu jakiegoś zagadnienia.

NAUKOWA ORGANIZACJA W GOSPODARSTWIE DOMOWEM

Jeśli w fabryce pracuje tysiąc robotników i jeśli dzięki *usprawnieniu* ich pracy osiąga się na robociźnie oszczędność franka (belgijskiego) dziennie od głowy, wynikłe stąd korzyści roczne są znaczne.

W Belgji gospodarstwo domowe, wytwórnia o największem znaczeniu dla gospodarki narodowej, zatrudnia dwa miljony gospodyń, które administrują przeciętnie sumą 25.000 franków od gospodarstwa rocznie. Lepsza administracja mogłaby łatwo zaoszczędzić 10%, czyli blisko 5 miljardów rocznie.

W tej wielkiej wytwórni narodowej, obejmującej wszystkie gospodarstwa domowe i ważniejszej niż jakakolwiek inna wytwórnia, gospodynie pracują conajmniej 12 godzin dziennie. Lepsza organizacja pracy pozwoliłaby im zaoszczędzić 1 lub 2 godziny dziennie, t. j. pół do jednego miljarda godzin; czas ten mogłyby poświęcić na staranniejsze *wychowanie dzieci.*

Dzięki ulepszeniu administracji gospodarstwa i organizacji pracy domowej możnaby zatem osiągnąć oba cele: oszczędność pieniędzy i czasu.

Należy przedewszystkiem porobić zmiany w rozkładzie pomieszczeń mieszkalnych i gospodarczych. Architekci ciągle jeszcze nie otrzymują ze strony gospodyń dostatecznych wskazówek, jak rozplanować pomieszczenia, aby w największej mierze zaoszczędzić domownikom i służbie czasu i chodzenia.

Dziś we wszystkich krajach widać zrozumienie potrzeby lepszego przystosowania mieszkań oraz znaczenia właściwej pozycji przy pracy. Już w 1910 r. na Powszechnej Wystawie w Brukseli, rolnicza szkoła gospodarcza przedstawiła fotografje, ilustrujące złe, niehigjeniczne postawy gospodyń przy różnych pracach, oraz fotografje pozycji właściwych, estetycznych i mniej męczących przy pracy [2]).

Podobne demonstracje i studja, coraz liczniejsze w przyszłości, a w dodatku popularyzowane przez kino, będą dążyły do jednego celu: *uzyskania jednej lub dwóch godzin dziennie dla pani domu, aby mogła sama odpocząć i więcej zająć się dziećmi.*

Lepsza administracja gospodarstwem domowem da również oszczędność czasu i pieniędzy.

[2]) Ostatnio powstało w Belgji Narodowe Centrum Studjów, których celem jest osiągnięcie wyższego poziomu gospodarstw. Adres: Secrétaire général Mr. Lindemans, directeur de l'Institut Ménager Agricole de Laeken.

Znane są ogólnie zasady dobrej administracji [1]), pomówimy więc tylko o kilku punktach, dotyczących gospodarstwa domowego.

1. Gospodyni winna *przewidywać* wydatki oraz wpływy roczne i odpowiednio równoważyć swój budżet; muszą być w nim uwzględnione pewne sumy na nieprzewidziane okoliczności, jak choroby i t. d.

Te same zasady obowiązują duże i małe gospodarstwa; w dużem istnieje tylko większy podział pracy.

Najpierw należy ustalić zajęcia i odpowiedzialność każdego członka rodziny. Po dokładnem rozważeniu i ułożeniu planu zajęć, uwzględniającego zadania, siły i płacę każdego, pani domu powinna przestrzegać wykonania tego programu, pozostawiając wszakże możność inicjatywy swym pomocnikom i udzielając im zachęty.

2. *Organizacja* pracy w gospodarstwie domowem polegać będzie na przydzieleniu każdemu prac najbardziej dlań odpowiednich; np. pani domu — ogólny zarząd, zakupy, wybór jadłospisów, naprawa bielizny, rachunkowość; córki — współpraca z matką, upiększanie wnętrza, szycie; ojciec — drobne rzemiosła; pracownica domowa — kuchnia, sprzątanie i t. p.

Na każdy dzień tygodnia należy przewidzieć spełnianie tych prac, które powtarzają się co tydzień.

3. *Wydawanie rozkazów* w przedsiębiorstwie, jakiem jest gospodarstwo domowe, należy do pani domu. Winna ona dawać dyspozycje jasno, spokojnie, uwzględniając istotne przeszkody; do wydanych rozporządzeń powracać nie należy, gdyż niema nic gorszego jak polecenia sprzeczne lub ciągle poprawiane. Podrywają one zarówno autorytet jak zaufanie i szacunek.

Trzeba wydawać rozporządzenia z namysłem, zabraniać niewiele, ale nie dopuszczać do przekroczenia zakazów, brać za to na siebie odpowiedzialność, zachowując przytem dobroć i zdrowy rozsądek. Wtedy biedna, czy bogata pani domu wzbudzi w otoczeniu szacunek, miłość i posłuch.

4. Zadanie *koordynowania* czynów z dążeniami rzadko kiedy przypada pani domu w udziale, gdyż najczęściej jest ona zarazem mózgiem kierującym i ręką, która wykonywa.

Trzeba jednak uskuteczniać koordynację między pracami stałej pomocnicy domowej, a pracami wykonywanemi przez osoby z poza danego gospodarstwa, jak również z pracami spełnianemi przez członków rodziny. Należy wówczas stwierdzać, czy nie zachodzi wypadek podwójnej roboty i t. p.

5. Pani domu powinna wreszcie mieć nadzór i *kontrolę* nad całą administracją domu. Czy czego nie zapomniano? Czy nie stracono czasu przy tej lub innej sposobności? Czy nie zepsuły się zapasy produktów? Sposoby przeprowadzania racjonalnej kontroli w gospodarstwie domowem są następujące: prowadzenie dokładnych rachunków; sprawdzanie wydatków co tydzień lub co miesiąc, by sobie zdać sprawę, jak zostały rozdzielone w porównaniu z przewidzianym budżetem (gdyby się odeń zbytnio odchylały — trzeba działać konsekwentnie w przyszłości); porównanie wydatków bieżących z podobnemi w miesiącach i latach poprzednich; przeglądanie przedmiotów, należących do rodziny; sprawdzanie czystości pokojów i t. d.

Takby się przedstawiały w zarysie zasady prawidłowego zarządzania w zastosowaniu do gospodarstw domowych. Pomogą one gospodyni w administracji domem, zaoszczędzą jej czasu i zbędnych wydatków.

[1]) sformułowane przez Fayola, jednego z pionierów naukowej organizacji.



Teczka czy tornister?

Teczka czy tornister? — oto jedno z najważniejszych pytań w domu z początkiem roku szkolnego. — „Ależ, tatusiu, ja mam iść do szkoły z tornistrem na plecach, kiedy wszyscy moi koledzy noszą teczki, z któremi wyglądają prawie jak dorośli. Dlaczego ja jeden mam wyglądać jak mały dzieciak"? Naturalnie rodzice chętnie godzą się na kupno teczki, nie chcąc narażać dziecko na wyróżnienie w szkole, w jego mniemaniu — niekorzystne. Pragną przytem, aby dziecko w pewnych, mniej ważnych sprawach jego dotyczących mogło samo czasem decydować.

Nie, drodzy rodzice, to nie jest sprawa błaha. I w tym właśnie wypadku nie wolno jest ulegać zachciankom dziecka. *Nie teczkę lecz tornister kupimy* do noszenia przyborów szkolnych.

Wie o tem dobrze lekarz szkolny, jakie skutki wywiera noszenie teczek na zdrowie i postawę dziecka.

Dzieci najczęściej noszą teczki w lewej ręce, przez co skutkiem ciężaru książek zasadnicza postawa dziecka ulega zmianie. Wystające biodro, skrzywienie kręgosłupa, wada serca nabytą przez złe trzymanie się, oto następstwa noszenia modnych teczek, zwłaszcza u dzieci fizycznie słabszych.

Tornister szkolny jest wynalazkiem nietylko mądrym, ale i praktycznym. Waga książek często jest za duża na jedną rękę i na jedną stronę ciała. Tornister zaś wpływa na prawidłową postawę przy chodzeniu, na proste trzymanie się, które sprzyja rozwinięciu się klatki piersiowej i płuc, zapobiega nienormalnemu rozwojowi jednej strony ciała i nie powoduje zaburzeń serca.

Dr. K. H.



OBIADY I KOLACJE WE WRZEŚNIU

Jadłospis I mięsny

Obiad. Zupa selerowa z grzankami (1). Comber barani po angielsku (2). Kapusta zasmażana z surowemi jabłkami. Mleczko karmelowe.
Kolacja. Paluszki ziemniaczane z sosem pomidorowym.

Jadłospis II

Obiad. Zupa kalafjorowa. Dynia na jarzynę (3). Baranina duszona w pomidorach. Gruszki w kremie.
Kolacja. Risotto z jarzynami.

Jadłospis III bezmięsny

Obiad. Zupa ziemniaczana. Rydze w śmietanie (4). Budyń z kapusty. Strudel z jabłkami (5).
Kolacja. Kapusta po wiedeńsku (6).

Jadłospis IV

Obiad. Zupa barania. Kapusta na mleku z masłem. Pomidory nadziewane bułką z koperkiem. Legumina z sera.
Kolacja. Kasza kukurydziana przesmażana ze zsiadłem mlekiem (7).

PRZEPISY (proporcje na 4 osoby).

(1) Zupa selerowa z grzankami

25 dkg włoszczyzny
25 „ kości
1½ litra wody
25 dkg selera

Podprawa:
5 dkg masła
5 " mąki

trochę wody
sól

Grzanki:
2 bułki czerstwe
2 dkg masła

Kości i jarzyny opłókać, pokrajać, ugotować wywar, odcedzić. Selery oczyścić szczoteczką pod bieżącą wodą, zetrzeć na tarce do jarzyn, zalać wodą, ugotować na szybkim ogniu pod przykryciem, przetrzeć. Połączyć wywar z przetartemi selerami. Przyrządzić jasno złotą zasmażkę, podprawić nią zupę, zagotować, posolić do smaku. Podawać z grzankami lub groszkiem ptysiowym.

(2) Comber barani po angielsku

1½ kg combra baraniego
sól, oliwa, sok z cytryny
4 dkg sadła wieprzowego
2 „ masła do polania

Zamówić u rzeźnika comber barani ze sztuki dojrzałej i dobrze utuczonej. Mięso opłókać, obrać starannie z tłuszczu, skropić cytryną i oliwą na kilka godzin przed pieczeniem. Rozgrzać tłuszcz, mięso posolić (można je również natrzeć czosnkiem), wrzucić na rozgrzany tłuszcz, polać nim powierzchnię, wstawić do bardzo gorącego piekarnika i upiec napół, podlewając, dodać masła. Ogrzać półmisek, mięso pokrajać cienko w skośne kawałki, tak jak polędwicę i podawać natychmiast polane sosem.

Z. Czerny-Biernatowa.

(3) Dynia szparagowa

75 dkg dyni szparagowej
wrząca woda
sól, cukier do smaku
1 dkg bułki tartej
3 dkg masła

Nieprzejrzałą dynię szparagową obrać, pokrajać w kawałki równej długości. Zagotować wodę z cukrem i solą, wrzucić dynię, ugotować, odcedzić. Wyłożyć na półmisek, wyrównać, polać masłem zrumienionem z bułeczką.

M. Kapuścińska.

(4) Rydze w śmietanie

1 kg rydzów
7 dkg cebuli
4 dkg masła
⅛ l. śmietany
2 dkg mąki
½ łyżki octu, pieprz, sól

Rydze oczyścić, opłókać, większe pokrajać. Cebulę obrać, drobno posiekać, dodać do rydzów, zalać niewielką ilością wody, ugotować, na dogotowaniu dodać masła. Śmietanę wymieszać z mąką, zalać rydze, dodać soli, pieprzu i octu do smaku.

J. Czechowska.

(5) Strudel z jabłkami

7 dkg masła
3 „ bułeczki tartej
3 „ masła
75 dkg jabłek
5 dkg rodzynek lub odsączone konfitury
skórka cytrynowa, cynamon, cukier do smaku

Ciasto:
30 dkg mąki
1 jajo
letnia woda
sól

Zarobić dość rzadkie ciasto, wyrobić starannie, wybijając o stolnicę. Stół przykryć obrusem, oprószyć mąką, na środku pod obrusem umieścić talerz, odwrócony dnem do góry. Masło stopić, wsypać bułeczkę, zrumienić. Jabłka opłókać, obrać, zetrzeć na szatkownicy lub pokrajać w cienkie talarki, wymieszać z cukrem i przyprawami.
Ciasto wyłożyć na talerz i rozciągnąć jak najcieniej. Grubsze brzegi obciąć, ciasto trochę przesuszyć, skropić masłem z bułeczką, posypać jabłkami, zwinąć w ciasny rulon. W blasze do pieczenia stopić trochę masła, ułożyć w niej strudel, posmarować masłem lub jajem i upiec na złoty kolor (¾ godz.). Po wyjęciu posypać cukrem w mączce, pokrajać w dość duże kawałki.

(6) Kapusta po wiedeńsku

75 dkg włoskiej kapusty
wrząca woda
20 dkg ziemniaków

Podprawa:
4 dkg masła
2 ząbki czosnku
4 dkg mąki
wywar z kapusty
sól, pieprz
(4 pary parówek)

Kapustę opłókać, pokrajać w grubą kostkę, wrzucić na wrzącą wodę, raz zagotować, odcedzić, odcisnąć z wody.
Ziemniaki opłókać, obrać, pokrajać w kostkę, wymieszać z kapustą, dodać trochę wody, ugotować.
Przyrządzić jasno złotą zasmażkę z czosnkiem, podprawić kapustę, dodać soli, pieprzu do smaku.
Parówki umyć w ciepłej wodzie, włożyć do kapusty, zagrzać. Kapustę wyłożyć na okrągły półmisek, obłożyć parówkami. Podawać z chlebem.

(7) Kasza kukurydziana przysmażana

40 dkg kukurydzianki grubszej
2 razy tyle wody ile kaszy
3 dkg sadła stopionego
4 dkg masła lub sadła do przysmażenia
½ litra zsiadłego mleka
sól

Kaszę zmierzyć, nastawić 2 razy tyle wody ile było kaszy, dodać soli, sadła, zagotować. Na wrzącą wodę wsypać kaszę mieszając, podgotować na niezbyt silnym ogniu. Gdy woda wsiąknie w kaszę, wstawić do piekarnika, wypiec, ostudzić. Kaszę przyrządzić w czasie obiadu. Przed podaniem pokrajać kaszę na grube płaskie kawałki, przysmażyć z obu stron, wyłożyć na ogrzany półmisek. Podawać ze słodkiem lub zsiadłem mlekiem.

Z. Czerny-Biernatowa.

PLACEK ZE ŚLIWKAMI

według przepisu Pani Elżbiety

Dodatki: 25 dkg masła, 25 dkg cukru, 4 jajka, 50 dkg mąki, paczkę proszku do pieczywa „LUBA“, ¼ l. mleka, 1 paczkę cukru waniljowego „LUBA“.

Sposób przyrządzania: Masło utrzeć na śmietanę, wbić żółtka i cukier, dosypując mąkę zmieszaną z proszkiem do pieczywa, dolać mleka, wkońcu białka ubite mocno na pianę. Wszystko dobrze wyrobić. Kiedy ciasto gotowe, ułożyć je na blachę i układać na nim śliwki obrane z pestek skórką do ciasta, posypując je grubo cukrem i cynamonem i wstawić do pieca.

Taki sam placek można robić z jabłkami.

JABŁKA W CIEŚCIE

Dodatki: 25 dkg mąki, 3 jajka, 6 dkg cukru, mniej-więcej szklankę mleka, kilka jabłek, ½ paczki proszku do pieczywa „LUBA“, 1 paczkę cukru waniljowego „LUBA“.

Sposób przyrządzania: 3 żółtka rozbić z mąką zmieszaną z proszkiem do pieczywa, dodając cukru, mleka, cukru waniljowego, białka ubite na pianę i trochę posolić. W tej masie maczać jabłka pokrajane w talarki i posypane cukrem i kłaść na gorące masło lub smalec. Smażyć po obu stronach, a na półmisku posypać cukrem.

ŚNIADANIA SZKOLNE DLA DZIECI

Wiele dzieci ku zmartwieniu matek nie jada wcale lub nie jada dobrze drugich śniadań w szkole. Według zdania dzieci, nie mają na to czasu. Właściwie — nie mają apetytu. Z jednej więc strony trzeba drugie śniadanie tak urozmaicić, aby pobudzić apetyt dziecka i ciekawość łeniuchów jedzeniowych. Może przerwą wówczas zabawę, aby zajrzeć, co też tam mama dzisiaj dała na śniadanie? Z drugiej strony należy dbać o to, aby śniadanie zawierało składniki potrzebne dla zdrowia i wzrostu dziecka.

A więc nie należy dawać często wędliny. Przeciwnie— jak najrzadziej, bo jest to pokarm kosztowny, a jeśli nadużywany — jest niewskazany dla dzieci. Nie należy również dawać często cukierków, gdyż psują apetyt i odbierają ochotę na mleko. No, i nie należy dawać dziecku pieniędzy, aby samo sobie kupowało drugie śniadanie. Najczęściej bowiem dziecko zużywa pieniądze na wątpliwej wartości smakołyki, nabywane w sklepikach, lub też za pieniądze przeznaczone na śniadanie kupuje drobiazgi, które wydają mu się ważniejsze.

Dla zdrowia dziecka konieczne są: jarzyny, owoce i nabiał. A zatem na drugie śniadanie przygotujemy dziecku: chleb (lepiej razowy niż pytlowy) ze świeżem masłem i z serem; z twarogiem i szczypiorkiem; z rzodkiewką lub czarną rzodkwią drobno startą i posoloną; z plasterkami kiszonego ogórka; wreszcie z marchwią surową drobno startą, osłodzoną i skropioną sokiem cytrynowym; z talarkami surowych pomidorów. Albo chleb z masłem i oddzielnie pomidor. Można też kłaść na chleb sałatę z gotowanych ziemniaków z surowem jabłkiem, z dobrze wymoczonym śledziem i surową kiszoną kapustą; albo sałatę z czerwonej kapusty z jabłkiem i oliwą sojową. Wydrążoną bułkę można napełnić jajecznicą ze szczypiorkiem. Kombinacje te można zmieniać i mnożyć, licząc się z upodobaniami dziecka, ale jednocześnie potrochu przyzwyczajać je do spożywania różnych nowych dla niego dodatków do pieczywa. Pieczywo również powinno się urozmaicać, dając przewagę, jak to mówiliśmy, chlebowi razowemu.

Jeśli tylko można, starajmy się do chleba czy bułki z przytoczonemi dodatkami dać dziecku owoce sezonowe, a więc surowe jabłko, kilka śliwek a jeśli to możliwe — nawet pomarańczę. W zimie, gdy owoce drogie, a na pomarańcze mało kogo stać, nauczmy dziecko gryźć do śniadania surową oskrobaną marchew.

Jeśli dziecko nie pije w szkole ciepłego mleka, niech zabierze czasem zamiast owoców mleko w butelce, raz zagotowane i ostudzone, a jeśli dziecko nie lubi kożuchów — to przecedzone.

Zastosowanie podanych projektów drugich śniadań oraz tworzenie wielu innych podobnych kombinacji nie przyzwyczai dziecko do małowartościowych wędlin, lecz do koniecznych dla zdrowia jarzyn i owoców. Każda pani domu wie, jak w późniejszym wieku takie przyzwyczajenia ułatwiają racjonalne żywienie domowników.

Przytoczone projekty śniadań dla dzieci można zastosować i dla osób pracujących w fabrykach, biurach i tem podobnych zakładach, gdzie spożywają one swoje drugie śniadania.

M. Strasburger.

Kukurydza

W krajach, gdzie kukurydza dobrze się udaje, stanowi ona podstawę pożywienia ludności, gdyż jest tańsza od innych zbóż i daje prawie dwa razy większy plon, niż np. jęczmień lub owies. Zastanówmy się jakie składniki odżywcze niesie kukurydza i jej przemiały? Dostarcza ona 7,7% ciał białkowych, 62,2% węglowodanów, 4,1% tłuszczu, 1,7% błonnika, przyswajalnych przez organizm ludzki. W porównaniu do wartości innych zbóż przynosi mniej białka, nieszczególnie przyswajalnego, i mniej soli mineralnych, zwłaszcza soli wapniowych.

Posiadając te braki pod względem wartości odżywczej, *kukurydza odznacza się większą ilością tłuszczu*, niż to zwykle spotykamy u innych zbóż. Składnik ten podnosi wartość energetyczną kukurydzy, lecz powoduje szybkie jełczenie przemiału tak, że ani mąki, ani kaszy kukurydzianej nie można dłużej przechowywać, gdyż nabiera gorzkiego smaku.

Niepełnowartościowe i gorzej przyswajalne białko kukurydzy musi być w odżywianiu uzupełnione białkiem mleka lub mięsa. Ludność spożywająca kukurydzę instynktownie uzupełnia braki tego pożywienia przez dodatek bryndzy owczej (Małopolska Wschodnia, Rumunja), sera tartego (Włochy) lub mleka słodkiego, kwaśnego, wreszcie sosu śliwkowego lub pomidorowego (sole mineralne).

Brak glutenu w kukurydzy — białka pęczniejącego w wodzie, które zawiera pszenica i żyto — jest przyczyną, dla której z mąki kukurydzianej nie można wypiekać chleba, gdyż ciasto kukurydziane nie tworzy po upieczeniu masy gąbczastej, porowatej i elastycznej, jak w chlebie żytnim lub pszennym, lecz kruszy się. Placki z mąki kukurydzianej lub kaszy, t. zw. „małaj“ (bardzo rozpowszechnione na kresach wschodnich), przyrządzane na drożdżach, rozsypują się przy krajaniu. Ugotowana jednak na gęsto kasza kukurydziana stanowi bardzo smaczny dodatek do ciasta chlebowego, który na równi z gotowanemi ziemniakami jest często używany przez uboższą ludność, jako tańszy od mąki żytniej i przyczyniający się do dłuższego przechowywania pieczywa w stanie świeżym.

Obecny sezon przynosi nam kukurydzę napół dojrzałą, którą stosujemy, jako bardzo smaczną jarzynę, gotowaną w wodzie z cukrem i solą (patrz Nr. 8 b. r. Pani Domu). Sezon młodej kukurydzy trwa bardzo krótko. Istnieje wiele gatunków kukurydzy: najczęściej używana drobnoziarnista żółta („perłowa“) jest obecnie wypierana przez grubszą, białą o ziarnach dużych owalnych, ciasno obok siebie ułożonych. Kukurydza ta zwana jest przez polskie gospodynie „cukrową“.

W Ameryce, ojczyźnie kukurydzy, produkowane są różne jej gatunki, między innemi ciemno-niebieska i czarna, cieszą się w niektórych okolicach szczególnem uznaniem.

Kukurydza dojrzewając staje się pokarmem mącznym, podobnie jak inne zboża i przemiały z kukurydzy zaliczamy do pokarmów mącznych, tak jak inne kasze i mąki. *Kukurydza więc jest rośliną zbożową* i posiada w przybliżeniu taką wartość odżywczą jak zboża, nie zaś jak jarzyny, od których zawiera o wiele mniej soli mineralnych i witamin, *nie powinna więc wypierać jarzyn z naszego stołu*. W okolicach, gdzie spożycie kukurydzy jest rozpowszechnione, młyny dostarczają kilku gatunków przemiału: mąki, drobnej kaszy i grubszej kaszy. Z powodów wymienionych wyżej nie można robić większych zapasów kaszy kukurydzianej („mamałyga“) i to może jest powodem dlaczego w okolicach, gdzie kukurydza jest nieuprawiana, przemiałów jej w handlu otrzymać nie można, lecz trzeba je sprowadzać z kresów wschodnich, które są obecnie głównym u nas producentem kukurydzy.

Zofja Czerny.



INSTYTUT GOSPODARSTWA DOMOWEGO

CECHA INSTYTUTU GOSP. DOM. NA ROK 1934/35 Nr. 77. BULJON MIĘSNY W KOSTKACH „NINABUR"

Wytwórca. Fabryka Przetworów Mięsnych „Ninabur", Anna Choynowska, Dobryń, poczt. Dawidgródek na Polesiu.

Cena kostki 9—10 gr. w sklepach spożywczych i 7 gr. w Gener. Przedstawicielstwie Fabryki Przetworów Mięsnych „Ninabur" w Warszawie. Mokotowska 14.

Opis i zastosowanie podano w Nr. 8. b. r.

NR. 72. KUCHENNE NACZYNIA ALUMINJOWE MARKI „ŚWIATOWIT"

Wytwórca. Modrzejowskie Zakłady Górniczo-Hutnicze w Myszkowie, Spółka Akcyjna. Do nabycia w sklepach galanterji kuchennej.



Opis. Naczynia „Światowit", wyrabiane z czystego 99% aluminjum, o powierzchni matowej lub szlifowanej, odznaczają się solidnem i starannem wykonaniem. Uchwyty nie nagrzewają się nadmiernie, gdyż są zrobione ze specjalnego metalu. Grubość ścianek i dna garnków oraz promień krzywizny zaokrąglenia pomiędzy dnem i ścianką boczną są dobrze dobrane do wielkości garnków, co ma duże znaczenia dla wytrzymałości garnków i łatwego ich mycia.

CO TRZEBA WIEDZIEĆ O NACZYNIACH ALUMINJOWYCH

Pod nazwą aluminjum rozumiemy produkt przemysłowy, otrzymany w hutach przez stapianie i elektrolizę tlenków glinowych.

Głównym chemicznym składnikiem przemysłowego czystego aluminjum jest glin, znak chemiczny Al (98% do 99,5%, resztę stanowią domieszki). Glin jest metalem lekkim, miękkim, o srebrnym połysku, o dobrem przewodnictwie cieplnem i o temperaturze topienia 685° C.

Z powyższych własności fizycznych glinu wynikają zalety naczyń aluminjowych: są one lekkie, estetyczne, szybko nagrzewające się i zupełnie odporne na zmianę temperatury w zakresie stosowanym w gospodarstwie domowem.

Glin utlenia się w powietrzu na biały tlenek glinu, co powoduje, że *naczynia długo stojące tracą połysk*, chociażby nie były używane; nie należy się jednak obawiać stałego postępowania tego procesu, gdyż powstała powłoka tlenku glinowego zapobiega dalszemu utlenianiu.

Kwasy organiczne, np. kwas octowy (ocet), kwas cytrynowy, mlekowy i inne, normalnie znajdujące się w pożywieniu, na glin prawie nie działają; w większych jednak stężeniach wymienionych kwasów daje się zauważyć pewne działanie rozpuszczające na glin; wszakże wobec kwasów rozcieńczonych, jakich właśnie używamy w gospodarstwie domowem, glin jest całkowicie *odporny* na te kwasy (np. przy gotowaniu barszczu lub kwaszonej kapusty).

Inna rzecz jest z kwasami nieorganicznemi, np. solnym, siarkowym, azotowym; te kwasy nawet w słabych stężeniach rozpuszczają glin. *Kwas solny i siarkowy stężone*, używane czasem w gospodarstwie domowem jako środek do czyszczenia, *nie mogą być stosowane do naczyń aluminjowych*, gdyż wżerają się, robią powierzchnię chropowatą, aż wreszcie dziurawią naczynia.

Ługi czyli zasady rozpuszczają glin i dlatego *nie należy przechowywać* w naczyniach aluminjowych *silnych ługów i amonjaku, ani też używać ich do czyszczenia naczyń aluminjowych.*

Woda dystylowana nie ma wpływu zupełnie na glin; *woda zwykła* natomiast rozpuszcza glin i dlatego *nie jest wskazane* zostawiać wodę w naczyniach aluminjowych na czas dłuższy.

Również żelazo, znajdujące się zwykle w wodzie, wchodzi często w reakcję z glinem, naskutek czego pojawia się *czernienie ścian naczynia aluminjowego.* Zczernienie to ustępuje pod wpływem kwasów organicznych, a więc np. gotowania kapusty kwaszonej, obieżyn z jabłek i t.p.

Znane zjawisko *czernienia* naczyń aluminjowych, w czasie gotowania *potraw kleistych*, da się wytłumaczyć dużem przewodnictwem ciepła glinu, naskutek czego następuje lokalne zwęglenie węglowodanów i tłuszczów na ściankach naczynia.

Zauważona częstokroć zmiana *koloru niektórych* kwaśnych potraw jest wywołana tworzeniem się drobnych ilości soli glinu, a te łącznie z niektóremi produktami i potrawami (np. wiśnie, szodo) zabarwiają je na ciemny kolor. Natomiast szarzenie piany białkowej ubijanej w naczyniu aluminjowem tłumaczy się działaniem glinu na siarkę w białku.

Z punktu widzenia higjeny żywienia, należy zaznaczyć, że *wszelkie sole lub tlenki glinu*, powstające w czasie gotowania w garnkach aluminjowych, są zupełnie *nieszkodliwe dla organizmu;* jeśli więc nawet podczas przygotowania potrawy rozpuści się odrobina glinu, jest to zupełnie nieszkodliwe dla zdrowia.

Zastosowanie naczyń aluminjowych może być wszechstronne, należy jednak liczyć się ze zjawiskiem rozpuszczania się glinu w kwasach mocnych i dlatego przygotowanie *octu do marynat* powinno się odbywać w naczyniach *emaljowanych lub glinianych.*

Znaczne przewodnictwo cieplne glinu, t. zn. właściwość szybkiego ogrzewania się naczyń aluminjowych, pozwala na szybkie doprowadzenie potrawy do temperatury wrzenia, co oszczędza czas i materjał opałowy; z drugiej strony jednak ta sama właściwość powoduje *spalanie się potraw*, smażonych na patelniach aluminjowych oraz *szybkie spiekanie się zewnętrznych warstw ciasta* pieczonego w naczyniach aluminjowych, podczas gdy wewnętrzne warstwy pozostają jeszcze surowe.

Dobre przewodnictwo cieplne glinu powoduje nadto nadmierne rozgrzewanie się trzonków i uszu naczyń, sporządzonych z tego materjału; z tego więc względu, kupując naczynia aluminjowe, należy wybierać *trzonki i uszy* wykonane z *t. zw. białego metalu*, który jest złym przewodnikiem ciepła i prawie się nie nagrzewa.

Ponieważ glin jest metalem miękkim, nie należy naczyń aluminjowych czyścić piaskiem, który żłobi na ich powierzchni rysy. Naczynia aluminjowe czyszczone piaskiem tracą połysk metaliczny i ciemnieją od zanieczyszczeń, wypełniających utworzone wgłębienia; również mocne kwasy i zasady niszczą aluminjum.

Naczynia aluminjowe należy czyścić *miękką watą metalową, słabym roztworem octu, obierzynami z jabłek lub sokiem z kapusty kiszonej.* Może także służyć do tego celu mieszanina *szlamowanej gliny z octem lub też woda z mydłem.*

J. H.

WYDAWNICTWA INSTYTUTU G. D.

Zawiadamiamy osoby zainteresowane, że w Instytucie są do nabycia następujące *powielone wykłady i pogadanki* w cenie zł. 0,50 za egz. (z przesyłką zł. 0,70).

„Stosowanie wysokiej temperatury przy przyrządzaniu produktów".

„Rachunkowość domowa jako kontrola czynności".

„Domowe metody kwaszenia mleka".

„Higjena żywienia".

„Pieczywo i jego własności w związku z surowcami i sposobami przygotowania".

„Co to jest budżet i jak go sporządzić".

„Co to jest odżywianie".

„Najpotrzebniejsze sprzęty w małem gospodarstwie domowem".

Zamówienia kierować należy pod adresem: Instytut Gospodarstwa Domowego, Warszawa, Nowy-Świat 9. Pieniądze wpłacać trzeba na konto P. K. O. Nr. 22366, na odwrocie blankietu podając tytuł zamówionego skryptu.

Jednocześnie przypominamy, *wydawnictwa* Instytutu Gospodarstwa Domowego:

4 tablice „Co każda gospodyni wiedzieć powinna" — w opracowaniu M. Karczewskiej. Cena zł. 2.— za komplet,

„Racjonalne podstawy prania domowego" — inż. W. Kączkowski. Cena zł. 0,80 za egzemplarz,

„Ogrzewnictwo domowe" — inż K. Henneberg. Cena zł. 1.— za część I i zł. 2.— za część II.

Wydawnictwa te są do nabycia w Książnicy-Atlas, Warszawa, Nowy-Świat 59 i we Lwowie, Czarnieckiego 12.

VI MIĘDZYNARODOWY KONGRES NAUKOWEJ ORGANIZACJI

W dniach 15 — 20 lipca 1935 roku odbędzie się w Londynie pod honorowem przewodnictwem J. K. M. Księcia Walji VI Międzynarodowy Kongres Naukowej Organizacji.

Referaty i dyskusje zgrupowane są w następujących Sekcjach: Przemysłowej, Rolniczej, Sprzedaży, Nauczania i kształcenia Zawodowego, Propagandy i rozwoju naukowej organizacji i Gospodarstwa Domowego.

Podajemy *tematy na Sekcję Gospodarstwa Domowego:*

a) Planowanie racjonalnych jadłospisów w celu zapewniania najlepszego odżywiania przy najmniejszym nakładzie czasu, pracy i pieniędzy.

b) Rozwój naukowej organizacji gospodarstwa domowego w okręgach rolniczych.

c) Technika naukowej organizacji w gospodarstwie domowem.

1. Jakie są obecnie metody badań?
2. Jak można rozwinąć stosowanie racjonalnej techniki pracy domowej?
3. Co należy robić, aby zapewnić stosowanie wyników przeprowadzonych badań?

d) Wpływ organizacyj zewnętrznych na racjonalizację pracy w gospodarstwie domowem.

Zapytania i sprawy związane z VI Międzynarodowym Kongresem Naukowej Organizacji winny być kierowane do Polskiego Komitetu Naukowej Organizacji w Warszawie, ul. Mokotowska 51/53, tel. 838-13 i 816-43.

Sekretarzem Polskiego Komitetu Naukowej Organizacji jest pani Marja Ponikowska.

WRZEŚNIOWE POGADANKI POLSKIEGO RADJA W WARSZAWIE

W programie zimowym Polskiego Radja na rok 1934/35 wprowadzono dla działu kobiecego *następujące dni i godziny* pogadanek: środy od godz. 17.25 do 17.35 i piątki od godz. 12.45 do 13-ej.

5-go, środa, godz. 17.25: Marja Strasburger — Grzyby przyjaciele — grzyby wrogowie.

7-go, piątek, godz. 12.45: Karolina Beylinówna — Ach, jakie to nieprzyzwoite!

12-go, środa, godz. 17.25: Marja Czapska — Nowe tory opieki nad matką i dzieckiem.

14-go, piątek, godz. 12,45: Konstancja Hojnacka — Fałszywy wstyd (Transm. ze Lwowa).

19-go, środa, godz. 17.25: Z cyklu „Kobiety zasłużone" O Dr. Józefie Joteyko.

21-go, piątek, 12.45: Pogadanka higjeniczna z cyklu „Wskazówki dla młodych matek".

28-go, środa, godz. 17.25: Anna Fudakowska — Matka i córka.

W dni powszednie codziennie rano — Chwilka pań domu.

W dni świąteczne rano — Chwilka pań domu.

WYDAWNICTWA ZWIĄZKU PAŃ DOMU

Rachunki pani domu — Iza Mandukowa . . zł. 2.—

Wzory do prowadzenia rachunków — Iza Mandukowa . . . . zł. 5.50

Kuchnia nowoczesna — Marja Chmielеńska . zł. 2.—

O paleniu w piecach — Halina Lutostańska . zł. 0.80

Normujmy sposoby pracy domowej — Michalina Ulanicka . . . . zł. 0.30

Fabryka wśród sadów

Mniej więcej o 2 km na północ od miasta Cambridge, które możnaby nazwać „angielskim Krakowem", rozciągają się na dalekiej przestrzeni pola warzywne, sady i ogrody. Otaczają one zwartą prawie masą zabudowania fabryki przetworów i preparatów spożywczych w miasteczku Histon i dostarczają produktów przez cały sezon wiosenny, letni i jesienny.

Fabryka nosi oficjalną nazwę „Chivers and Sons", lecz popularnie nazywa się „Fabryką wśród sadów" (The Orchard Factory). Miano to nadała fabryce szeroka publiczność od hasła, które jeden z założycieli uczynił myślą przewodnią swojej pracy: „From orchard to home" — „z sadu do domu", pod czem rozumiał, że do miejsca spożycia lub przerobu produkt musi być dostarczony bezpośrednio, uniknąwszy przewozu przez kurz miejski i przerzucania przez ręce licznych pośredników. Zebranie owocu z sadu i przeniesienie go wprost do fabryki daje gwarancję czystości i najmniejsze możliwości zakażenia drobnoustrojami starannie wyhodowanego wzorowego produktu.

Aby otrzymać wzorowy produkt, ogrody, pola, a zwłaszcza sady dokoła fabryki, otoczone są szczególną pieczołowitością. Dla ochrony od szkodników w odpowiedniej porze rozpyla się wśród drzew odpowiednie roztwory, które wypompowuje się w różnych miejscach ogrodu ze stałych przewodów podziemnych.

Wiosną i jesienią wpuszcza się do sadów trzodę chlewną i drób, których właściwości rycia ziemi i zbierania gąsienic są tutaj odpowiednio wyzyskane, nie mówiąc już o użytkowaniu nawozu dla użyźnienia ziemi.

„Fabryka wśród sadów" pracuje przez cały rok i zatrudnia około 3000 sił roboczych, w czem przeważają kobiety, głównie dziewczęta. Przybrane w białą odzież roboczą i czepeczki na włosach, przyjmują one do obierania sezonowy produkt. Produktem tym są na wiosnę truskawki, agrest i czereśnie, latem — śliwki i warzywa, jesienią — jabłka, gruszki i pigwy, zimą — pomarańcze, cytryny i t. p. Poza przetworami z jarzyn i owoców, fabryka przygotowuje preparaty spożywcze z mleka i mąki oraz kawy, które w postaci ciasta, esencji kawowej i t. p. cieszą się wielkim zbytem.

Sortowanie produktu odbywa się już podczas zbierania w ogrodzie; pracownice w fabryce oczyszczają tylko owoc z resztek szypułek i t. p., rozkładają na wielkich tarach i oddają do mycia. Odpowiednie urządzenia przepuszczają powoli przez wspomniane tary wodę, odprowadzając pozostałe zanieczyszczenia.

Ulubionym przysmakiem śniadaniowym Anglików są dżemy o aromacie świeżego owocu. Jak wiemy wzorowy wygląd dżemu cechuje zawiesina całego owocu lub jego części w przezroczystej galarecie. Utworzenie galarety zawisłe jest od pektyny czyli galarety roślinnej, którą nie wszystkie owoce zawierają w tej samej ilości; zawartość pektyny będzie rozmaitą, zależnie od tego, czy w okresie dojrzewania owocu było dużo czy mało słońca, dużo lub mało wilgoci. Z tego powodu owoce w fabryce poddaje sie każdego roku analizie i zależnie od jej wyniku zestawia przepisy na dżemy jednolite lub kombinowane z różnych owoców.

Umyte owoce przepływają w długich posrebrzanych wewnątrz rynnach, ogrzewanych parą; mieszane mechanicznie odpowiedniemi łopatami wygotowują się, dając odpowiednią masę, słodzoną dopiero w ostatniej chwili [1]).

Tymczasem tysiące słoików, o pojemności $^1/_2$ i $^1/_8$ litra (próbki), przechodzi przez płóczkarnię i zostaje poddane dezynfekcji t. zn. zabiciu drobnoustrojów przy pomocy gorąca pary wodnej. Szeregi słojów, pomieszczone w koszyczkach na odpowiednich pasach, przesuwają się w kierunku „owocowej rzeki" w rynnach, gdzie napełnia się je szybko gorącą masą. W dalszej drodze słoje otrzymują krążek papieru i przykrywkę; specjalna *krata nałożona „przez głowę"* ustawia słoje w odpowiednich odstępach, aby maszynowa prasa, pod którą zkolei przechodzą, zamknęła je szczelnie.

Tusz z gorącej wody usuwa ze słojów resztki przetworu. Słoje wędrują dalej pod światło silnej lampy; tam wykwalifikowana pracownica uważnie śledzi przesuwające się wolno słoje. Chociaż przy przyrządzaniu przetworów przestrzega się jak najdalej idącej czystości, przecież czasem jakaś nieproszona słomka może się znaleźć w słoiku. Wytropiona przy kontroli, zostaje natychmiast zasygnalizowana na ścianie słoja białym znakiem tłustej farby, a słój wycofany z gromady. Uczciwość handlowa fabryki, powszechna zresztą w Anglji, nie dopuszcza najmniejszego odchylenia od przyjętego zobowiązania: „Guarantee of Purity" (Gwarancja czystości).

Dalsza wędrówka słojów na pasach skierowuje je ku maszynie, przy pomocy której pracownica zaopatruje je w etykietę.

Jeżeli przetwór zostaje w kraju, etykieta zawiera wyjaśnienie słowne; jeżeli przeznaczeniem jego jest odbyć podróż na kontynent, a nawet dalej do innej części świata, słój otrzymuje jako etykietę piękny obrazek, wyobrażający np. truskawki, co będzie zrozumiane w każdym kraju.

W godzinach wolnych od pracy robotnice korzystają z licznych terenów dla gier sportowych i z kąpieli w specjalnych łazienkach. Jadalnia, urządzona czysto i wygodnie, opatrzona bufetem z potrawami po cenach groszowych, umożliwia im tanie, zdrowe i obfite pożywienie; szkoła przy fabryce, czytelnia i radjo dostarczają materjału dla rozwoju umysłowego.

Warunki, w których mogą żyć pracownice „Fabryki wśród sadów", stanowią przykład idealnego stosunku pracownika do właściciela. Stosunek ten, jakkolwiek oparty na podłożu systemu kapitalistycznego, daje minimum życiowe tego rodzaju, że trudno sobie wyobrazić, by najbardziej idealnie zastosowany system inny, zdołał osiągnąć podobne wyniki.

Janina Huberowa.

---

[1]) Cukier w przetworach spełnia tylko rolę środka konserwującego i w tym charakterze stosuje się go krótko; długie wysmażanie owocu z cukrem pozbawia owoc w zupełności zalet odżywczych i aromatycznych.

Przedruk dozwolony za każdorazowem upoważnieniem Redakcji. Rękopisów autorskich nie zwraca się.

Warunki prenumeraty. W kraju rocznie zł. 12, półrocznie zł. 6, kwartalnie zł. 3. Dla członkiń Zw. Pań Domu rocznie zł. 10, półrocznie zł. 5, kwartalnie zł. 2.50. Zagranicą rocznie zł. 20.

Prenumerata zniżkowa uwzględniana będzie jedynie w wypadku podania N-ru legitymacji członkowskiej.

Konto czekowe w P. K. O.: Miesięcznik Pani Domu Nr. 7.740.

Zmiana adresu będzie uskuteczniana za opłatą gr. 50; konieczne jest wyraźne podawanie imienia i nazwiska oraz dokładnego dawnego i nowego adresu.

Numery okazowe wysyła się po nadesłaniu adresu i 50 gr. w znaczkach pocztowych.

Adres Redakcji i Administracji miesięcznika PANI DOMU: Warszawa, Nowy Świat 9, tel. 8-34-40.

Wydawca: Instytut Gosp. Domowego w osobie J. Huberowej. **Redaktorki:** Marya Romanowa i Ludwika Bormann.

4549. *Drukarnia Gospodarcza, Warszawa, Wspólna 54. Tel. 8-84-12.*

Prosimy o wpłacanie prenumeraty za kwartał III

Liceum asystentek dietetyki

Wobec rozpoczęcia nowego roku szkolnego i związanego z tem dla wielu dziewcząt problemu wyboru zawodu, zapewne ciekawą dla nich sprawą będą informacje o istniejącem od dwu lat liceum dietetycznem przy Miejskiej Szkole Handlowo-Przemysłowej żeńskiej w Inowrocławiu.

Liceum kształci fachowy personel do prowadzenia działu gospodarczego szpitali, sanatorjów, pensjonatów i t. d.

Nauka trwająca dwa lata obejmuje doskonałe opanowanie techniki gotowania poparte wybranymi wiadomościami z chemji i nauki o żywieniu.

Te podstawowe dla dietetyczki wiadomości są uzupełnione wyszkoleniem administracyjno-rachunkowem.

Zawód dietetyczki jest odpowiedni dla dziewcząt zdrowych, posiadających zamiłowanie do gospodarstwa domowego i zmysł organizacyjny.

Informacji udziela i wysyła prospekty Miejska Szkoła Handlowo-Przemysłowa Żeńska w Inowrocławiu, Al. Sienkiewicza 15.

Szkoła w lesie

Niedaleko Łowicza, w bardzo pięknej, zdrowej okolicy, wśród lasów sosnowych istnieje od roku szkoła dla dziewczynek wątłych, anemicznych, potrzebujących specjalnie dobrych warunków do pracy szkolnej.

Nauka odbywa się w niewielkich grupach, według metod najnowszych, o ile tylko możliwe, na wolnem powietrzu.

Przy szkole internat pod troskliwą opieką SS. Zmartwychwstanek.

Warunki zdrowotne idealne. Pożywienie obfite i zdrowe. Opłata bardzo przystępna.

Po bliższe informacje zgłaszać się można listownie do SS. Zmartwychwstanek: Wólka — Mocarzewo, poczta Sanniki koło Łowicza.